



Verein  
Samuel Widmer Nicolets Erbe



Praxis  
Hof zur Kirschblüte

## Newsletter 5/2019: Das Alleinsein

Oktober 2019

*I*n der Nacht, als der Sturm kam,  
fühlte ich mich bei dir zu Hause  
Die Wüste redet nichts als vom Alleinsein  
aber der Wind - eigenartigerweise -  
der doch ihre Essenz ist, erinnert  
an Beziehung und Wärme

Der Tod geht mit dem Alleinsein  
und mit unserer Kraft zur Selbstüberwindung  
und deren Hang zur Unbeugsamkeit  
Das Leben hält sich mehr an den anderen Teil  
an Beziehung und damit an die Sehnsucht zur Hingabe  
mit ihrer unseligen Neigung, sich gehen zu lassen <sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Aus: Samuel Widmer Nicolet: *Einfachheit / Simplicity* (zweispachig, englisch/deutsch) - Gedichte, Basic Editions, 2009

*Es gibt das Alleinsein, und das ist  
die alleinige Zugehörigkeit zum Ganzen.  
S. Widmer*

Liebe Leser

Mit den immer kürzer werdenden Abenden, der eintretenden Kälte, dem Tod, der sich langsam in der Natur einschleicht, fällt mir manchmal das *allein sein* etwas schwer. So gerne würde ich mit meinem Liebsten dem Regen arm in arm zuzuhören, die Blätter beim Herunterfallen anschauen und mich mit ihm bei Kerzenlicht unter dem Duvet verkriechen,...

Aber nicht dieses *allein sein* ist diesmal das Thema, nicht ein *allein sein* im Sinne von „mit niemandem sein“. Auch nicht die Einsamkeit - diese ist höchstens die Vorstufe zum Alleinsein, wie es Danièle weiter unten schön beschreibt - wollen wir in diesem Newsletter anschauen.

Alleinsein im Sinne des Kriegers bedeutet, mit den Erwartungen und Reaktionen aufzuhören, d.h. aufzuhören, zu erwarten, dass jemand tut, was ich möchte, aufzuhören, von den Handlungen anderer enttäuscht zu sein. Alleinstehen bedeutet aber auch, dem Anerkannt-, Gewürdigt-, Verstanden-werden-Wollen ein Ende zu setzen. Zusammengefasst ausgedrückt: still und einverstanden zu sein, mit all dem, was ist.

Gar nicht einfach...

Dieses Thema begleitet mich schon seit den Sommermonaten, als Danièle mich, als Lösung in einer für mich gerade konfrontierenden Situation, einlud, das Alleinsein zu lernen. Ich nahm die Einladung - eigentlich die Herausforderung - mit in die Ferien, und alleine in meiner Tessiner Alphütte befasste ich mich zum ersten Mal richtig mit dem Alleinsein, auch mit Hilfe von Samuels und Danièles Texten, die ihr nun hier unten findet.

Und ich merkte, dass das Alleinsein-Können - wenn man dazu bereit ist - eine tägliche Auseinandersetzung ist, eine anspruchsvolle Kriegerübung, welche die Disziplin, dranzubleiben, demütig zu sein und sich selbst zu vergessen, erfordert. Das Leben, die Welt, die Menschen, das Selbst bieten „zum Glück“ aber ein genug grosses Übungsfeld.

Dabei fühlt man sich oft sehr einsam, aber das Alleinsein-Lernen schenkt einem schlussendlich eine bessere Lebensqualität, jenseits von jeder Abhängigkeit. Und als ultimatives Ziel bietet uns das Alleinsein-Können die Möglichkeit, eine freie Energie zu werden, es zeigt uns den Weg zu unserem Allerinnersten und schlussendlich auch in die Räume des magischen Traumes, dort, wo das andere *allein sein* nicht mehr ist. Es gibt doch kein erstrebenswerteres Ziel, oder?

Euch viel Beharrlichkeit und Erfolg mit dem Alleinsein

Romina Mossi  
mit Danièle Nicolet Widmer und Marianne Principi

P.S. Dieser Newsletter kann auf der Website des Vereins „Samuel Widmer Nicolets Erbe“ (<https://samuel-widmer.org/de/news>) oder auf der Website der Praxis „Hof zur Kirschblüte“ (<http://www.samuel-widmer.ch/de/newsletter-abonnieren/>) wie bisher kostenlos abonniert werden.

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Der Gesang des Begnadeten/ von der unendlichen Liebe (The Song of the Blessed One/ about love infinite), Samuel-Shri-Prem-Avinash-Gita, Meditationen, Basic Editions, 2017*

Allein zu stehen,  
ist der eine Schritt  
zur inneren Einheit,  
aus der glückliches Bezogensein  
als wilde, duftende Blume  
hervorwachsen wird.  
Sich ganz hingeben,  
ist der andere, der unabdingbar ist.

*S. 38*

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Die Kriegerschule / Die Kriegertexte, Sachbuch Spiritualität, Basic Editions, 2010*

Alleinstehen beinhaltet, damit aufzuhören, irgendwo zu irgendetwas dazuzugehören, nicht wahr? Man ist verbunden mit allem, aber man gibt jede Zugehörigkeit auf. Alleinstehen bedeutet aber auch, sich in keiner Weise anzupassen, um es anderen irgendwie rechtmachen, sie zufrieden stellen zu wollen. Man ist definitiv sich selbst. Man liebt - das sowieso -, aber man befriedigt keine Erwartungen. Alleinstehen ist das Ende der Erwartung von Anerkennung. Und unter vielem anderen heisst Alleinstehen auch, dass niemand tun muss, was ich will, dass ich niemanden kontrolliere, manipulierte. Niemand muss sich so verhalten, wie ich es mir vorstelle. Die anderen sind frei, ich bin frei, wir sind frei. Wir sind verbunden, ernsthaft und verantwortlich. Denn Freiheit beinhaltet auch Verantwortung. Aber wir sind allein.

Ja, und aus diesem Alleinstehen heraus [...] finden wir die Verbindung zum Wesenhaften wieder, in der Tiefe von uns, zum Wesen in uns, zum Wesen in den andern, zum Wesen in allem. Wir leben aus dieser Wesenhaftigkeit heraus, verbinden uns aus ihr heraus, drücken uns aus ihr heraus aus und sind in ihr zu Hause. Voraussetzung für ein solches Erleben ist das Alleinstehen. Und Alleinstehen heisst: Ich kontrolliere weder mich noch andere noch irgendeinen lebendigen Prozess.

*S. 114*

Die Welt des Kriegers ist eine Welt des Alleinseins, aber Liebe ist in ihr für immer.

*S. 28*

Der Krieger ist allein, weil dies unser natürlicher Zustand ist. Das heisst aber nicht, dass er einsam oder individualistisch wäre. Er lebt in und für Gemeinschaft mit allem und insbesondere mit seiner Kriegerhorde.

*S. 46*

Krieger bleiben immer allein fliegende Vögel.

*S. 88*

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Sag mir Liebste, was ist das Leben? Und sag mir Liebster, was ist der Tod? - Ein Briefwechsel zwischen Liebenden (zusammen mit Danièle Nicolet), Basic Editions, 2003*

## Sahara Meditationen <sup>2</sup>

### II: Einsamkeit / Alleinsein (Danièle Nicolet Widmer)

Die Wüste birgt viele Geheimnisse. Wenn man sich ihr hingibt, vor allem ihrer Stille und ihrer Weite, dann lässt sie einen teilhaben, direkt Einblick nehmen in ihr Sein, in die Energie des Ganzen, in Schöpfung. Und sie spricht zu einem. Zum Beispiel über Einsamkeit und Alleinsein. Man kann ihr Fragen stellen und sie füllt einen mit ihrem Sein, so dass man, ohne etwas tun zu müssen, in diesen Zustand von Alleinsein kommt. Mit allem eins sein, eins sein mit ihrer Stille, mit ihrer Weite, mit ihrer Unerbittlichkeit und mit ihrer Sanftheit.

Alleinsein ist der einzige Zustand, in dem man ganz ist, ganz mit dem ist, was ist. Alleinsein ist ein Zustand von ganzem Einverständnis mit den Fakten eines jeden Momentes, ein mit der Bewegung des Momentes Gehen ohne Widerstand, ohne Zögern, ohne Angst. Alleinsein ist das Einssein der Bewegung des Lebens, des Schicksals und meines Willens, so dass dabei keine Reibung entsteht.

Wenn in mir eine Weigerung ist oder eine Unfähigkeit, still zu sein mit dem, was ist, und damit eins zu sein, dann ist da Einsamkeit. Einsamkeit ist das Gefühl, das aus der Reibung zwischen Bildern und Ideen entsteht, die ich über das Leben habe, und der Wirklichkeit, mit der sie zusammenprallen.

Überall da, wo es Reaktion gibt auf das Leben, auf Fakten, Reaktion auf dich, da ist im besten Fall Einsamkeit. Einsamkeit ist das tiefste der Gefühle, die tiefste Emotion in uns, die subtilste Reaktion.

Da wo Einsamkeit ist in mir, gründe ich schon recht tief. In der Tiefe der Einsamkeit ist dieses Tor zum Alleinsein. Wenn ich Tiefe suche in meinem Leben, wenn ich mich nach diesem Zustand des Ganzseins sehne, dann muss ich immer wieder nach der Einsamkeit Ausschau halten, mich an den einsamen Orten in der Welt und in mir drin aufhalten, so dass ich lernen werde, sie zu halten in mir, mit ihr zu gehen und mich von ihr zu dieser Pforte führen zu lassen.

Eines der grössten Hindernisse auf diesem Weg ist unsere tiefe Überzeugung, diese tiefe Konditionierung, dass das Alleinsein nicht zumutbar sei für uns und dass Beziehung dafür da sei, uns davor zu schützen. Wir missbrauchen Beziehung, wir missbrauchen einander dafür, um nicht allein stehen zu müssen, und sehen nicht, dass diese Art von Bindung gar nicht Beziehung ist. Wirkliches Bezogensein ist nur aus diesem Zustand des Alleinseins möglich. Alles, was wir ausserhalb davon tun und zusammen haben, ist lediglich Abhängigkeit oder Anziehung oder Bindung. Wirkliche Verbindung ist da möglich, wo keine Bindung ist. Bindung bindet uns immer an Bilder, an Vorstellungen, an Erwartungen aneinander und vor allem an diese Forderung, dass du dich so zu verhalten hast, dass ich mich nicht alleine fühle. Einsamkeit findet sich immer da, wo dieses Faktum, dass du nicht verantwortlich bist für meine Einsamkeit, für mein Glück, für mein Blühen, noch nicht wirklich Platz in mir hat. Alleinsein heisst, dem radikal ein Ende zu machen, dass du für meine Gefühle verantwortlich bist, für mein Wohlergehen.

Allein zu stehen heisst zu lernen, zu sehen und zu akzeptieren, dass du meist nicht so bist, wie ich dich haben möchte, dass du mir nicht das gibst, was ich glaube zu brauchen, und darauf nicht zu reagieren. Einverstanden zu sein mit dir, so wie du bist, in jedem Moment, als mit einer Tatsache, die gegeben ist und die ich nicht verändern kann mit meinem Willen. Alleinsein ist dieser Zustand, in dem jeder Kampf ein Ende findet, jedes Kämpfen darum, gesehen zu sein, geliebt zu werden, verstanden, erkannt zu sein. Und zu sehen auch, dass ich das nicht brauche,

---

<sup>2</sup> Auch als CD „Sahara Meditationen“ erhältlich

um blühen zu können, dass das Bestehen darauf, es zu brauchen, der Versuch ist, der Angst vor der Einsamkeit auszuweichen.

Der Weg ins Alleinsein führt immer zuerst und immer wieder durch die Einsamkeit. Das zu erkennen, lässt uns die Einsamkeit als Wegweiser benutzen, als Führerin. Es hilft uns, die Angst vor ihr zu verlieren. Dieser Zustand des Alleinseins, der die Grundlage ist von Stille und Liebe und Leidenschaft und Freude und Glück, ist grösser als alle Gefühle. Um diesen Zustand in sich halten zu können, muss man jedes Gefühl in sich halten können. Um die Liebe tragen zu können, muss man zuerst die Einsamkeit tragen können, in ihrer ganzen Tiefe. Sie ist sozusagen die Prüfung und in ihrer Tiefe der direkte Übergang in diesen Zustand des einen Gefühls, welches das Universum ist. [...]

Die Einsamkeit will vielleicht mehr noch als alle anderen Gefühle ganz gewollt sein, ganz geliebt sein. Sie besteht darauf, unsere Geliebte zu sein. Sie will eingeladen sein und für immer gehalten sein. Dann führt sie uns in ihre Tiefe, dahin, wo dieses Tor wartet, das uns dann unmittelbar in diesen Raum des Einsseins mit allem führt, in diesen Zustand des Ganzseins. Die Einsamkeit ist ein Geschenk. Sie zeigt uns den richtigen Weg. Sich im Leben da aufzuhalten, wo sie zu finden ist, bringt ihm Tiefe. Sie ist das Beste, was uns bleibt, wenn wir noch nicht fähig sind, ohne Reaktion zu sein auf das, was uns gerade begegnet. Zu lernen, ihre Wucht zu nehmen, ist die Vorbereitung darauf, die Wucht des Ganzen zu nehmen, die Kraft der Stille halten zu können. Sie lässt uns bereits etwas erahnen von dieser Schönheit, auf die wir im Alleinsein treffen werden.

Das Alleinsein ist ein Zustand grosser Schönheit. Dieser Schönheit, die aus der nüchternen Betrachtung dessen, was ist, hervorblüht. Alleinsein ist dieser Zustand, in dem ich erst wirklich fähig bin zu sehen, dich zu sehen, wie du bist, das Leben zu sehen, mit seiner Bewegung, mit seinen Farben, ohne immer diese Bilder meiner Wünsche und Erwartungen dazwischen.

Um in diesen Zustand des Alleinseins gelangen zu können oder hineinwachsen zu können, müssen wir alle Konditionierungen aufgeben, alle Konditionierungen über Beziehung. Alle Konditionierungen über Beziehungen führen weg vom Alleinsein, führen hin zu Vorstellungen, Forderungen, Bildern, Ideologien, Sicherheiten. Konditionierung ist die Verweigerung, die kollektive Verweigerung, allein zu stehen. Und sie ist damit auch die Verweigerung, wirklich lebendig in Beziehung zu sein. Dies zu erkennen und sich freizumachen davon, ist die Bedingung, um in diesen Zustand des Einsseins mit allem zu finden. Diese Konditionierung über Beziehung zu erkennen und aufzugeben, führt immer wieder zuerst in die Einsamkeit. [...]

S. 136

Die Einsamkeit genommen, das ist Alleinsein und darum auch Liebe und darum auch der Tod.

S. 139

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Vom Allerinnersten, Meditationen, Basic Editions, 2005*

Alleinsein ist das Neue. Isolation und Einsamkeit sind das Bekannte. Alleinsein ist das Unbekannte. Es hat keine Ursache, keine Wurzeln. Es ist ein Zustand, der immer neu ist, der noch nie war und nie wieder sein wird. Ein höchst lebendiger Zustand. Etwas, was kein Wiedererkennen kennt. Ein Zustand ausserhalb der Zeit. Einsamkeit, auf die wir unweigerlich stossen werden, muss zu Ende sein, damit Alleinsein sich entfalten kann, seine Schönheit entfalten kann. Die Einsamkeit muss natürlicherweise sterben, von einem abfallen, denn jeder Widerstand gegen sie erzeugt Angst und verfestigt sie. Einsamkeit, ganz genommen, ist ihr Ende. Sie führt nicht zum Alleinsein, das ein Zustand voller Reichtum und Fülle ist, sondern sie geht darin zu Ende, so dass das andere, das Neue sein kann.

S. 74

Jeder macht sich allein auf für das Innerste. Im Innersten zu Hause zu sein ist Alleinsein. Alleinsein ist die Wandlung. Niemand kann einem anderen helfen, ihn beeinflussen, so dass er sieht. Im Gegenteil. Jede Beeinflussung muss enden, damit Alleinsein geschieht. Ein Geist muss ganz allein, aus sich heraus die Wahrheit mehr lieben als die Aberration. Ganz allein muss er negieren, was ihn trennt von Wirklichkeit. Alles wird ihm zu Hilfe kommen, sobald er das Erwachen sucht, sobald seine Liebe und sein Interesse der Wahrheit gelten. Aber nichts wird ihm helfen, dieses Interesse in ihm zu wecken, Liebe in sich zu wecken. Und alles Erklären und Deuten hilft nichts; im schlimmsten Fall zerstreut es gar die Energie, deren absolute Verdichtung es braucht, um durchzubrechen. Darin ist man vollkommen hilflos.

S. 131

Der Tod bringt das Alleinsein zurück, wenn es verloren gegangen ist. Der Tod ist das Alleinsein. [...] Es ist der Tod, der die Türe zum Allerinnersten aufschliesst. Denn der Tod ist die Einsamkeit, er bringt das Alleinsein, in dem sich das Tor öffnet. Dem Weisen ist das Alleinsein die grösste Köstlichkeit. Kein noch so wunderbares Gefühl des Bezogenseins wird es ihm ersetzen können.

S. 188

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Essenz schauen, Vom Ruhen im Urgrund allen Seins, Die Spiritualität beginnt im Becken, Ein Buch über Esoterik und Freundschaft, Basic Editions, 1998*

Spiritualität heisst kurz zusammengefasst: Alleinsein und Beziehung aus diesem Alleinsein heraus, Energie sehen lernen und Ausdehnung in unermessliche Räume hinein.

S. 37

Das erwachte Herz ist allein, es verbindet sich nicht mehr, um nicht allein zu sein. Es verbindet sich aus diesem Alleinsein heraus, um dies zu teilen. Das erwachte Herz bleibt allein, immer, auch im schönsten Zusammensein, weil es erkannt hat, dass der Zustand der Liebe Alleinsein ist. Die Grundlage der Gemeinschaft ist die Freundschaft, nicht die romantische Liebesbeziehung, die das Universum auf eine Zweisamkeit reduzieren beziehungsweise die Zweisamkeit auf ein Universum ausdehnen will, in ihrer Angst vor der enormen Isolation, mit der wir in unserer Welt ständig bedroht sind.

S. 220

Der Raum des Alleinseins, was nicht Einsamkeit bedeutet, ist ein Raum, in dem es keine Gedanken und Gefühle mehr gibt. Dieser Raum kann nicht durch Denken und Gefühl erfasst oder berührt werden. Nur wenn das alles vollkommen schweigt, öffnet sich diese Leere. In diesem Raum, in dem man alles Menschliche, die menschliche Form hinter sich lässt, hält man sich nie endgültig auf. Das ist immer eine zeitweilige Gnade, auf die man keinerlei Einfluss hat. Jeder Versuch, dahin zu kommen, jede Anstrengung und so weiter, verhindern es nur. Unsere Aufgabe ist das Gefäss zu kennen und zu reinigen. Um den Inhalt brauchen wir uns nicht zu kümmern. Entfaltung in diesen spirituellen Raum des Alleinseins hinein bedeutet die Fähigkeit zur Ausdehnung, zur unbegrenzten Ausdehnung in diesen Raum hinein, ohne dass dabei die Fähigkeit zum Funktionieren in einer strukturierten Realität verloren gehen würde. Spiritualität heisst aber auch Beziehung aus diesem Alleinsein heraus, und das bedeutet sowohl Gemeinschaft als auch Heilen durch Nicht-tun mittels des Transformationsprozesses.

S. 322

Die Einsamkeit geht mit dem Vergnügen; die Liebe geht mit dem Alleinsein.

S. 327

## Erwachen ins Alleinsein (Eine Meditation)

Im letzten Jahr haben wir in der Gruppenwoche das Thema Gemeinschaft als einen der Pole des spirituellen Erwachens angeschaut. In diesem Jahr wollen wir uns als Fortsetzung dem anderen Pol zuwenden, der Entfaltung aus dem Alleinsein. Das eine setzt das andere voraus. Die beiden bedingen sich gegenseitig.

Im Zustand der Einheit zu sein ist zwar Beziehung, Beziehung zu allem, und doch ist es ein gewissermassen statischer Zustand, der konkrete Beziehung auf der Handlungsebene ausschliesst. Im Zustand von Beziehung zu sein ist zwar Alleinsein, und doch schliesst Beziehung auf der konkreten Handlungsebene den Zustand absoluter Stille und Einheit aus. Dieses Dilemma, das Hin- und Her-gerissen-sein zwischen den beiden Gipfeln der Erleuchtung, scheint ein grundlegendes Prinzip im Universum und in der Schöpfung zu sein.

Man kann sogar sagen, dass die Schöpfung aus diesem Zwiespalt hervorst. Ohne ihn würde Gott, oder wie man Ihr immer sagen will, unendlich und in völliger Langeweile in sich ruhen. Dieser Zwiespalt ist nicht zu lösen. Er hat keine Lösung. Er ist das grundlegende Gesetz. Wir suchen Beziehung, Gemeinschaft, und wenn wir sie gefunden haben, sehnen wir uns nach der Einheit, die noch tiefer greift. Wenden wir uns ihr aber zu und finden sie, werden wir uns endlos nach der Spaltung sehnen, aus der heraus wir uns wieder treffen können. Gott spaltet sich unentwegt, um sich selbst treffen zu können, da es Ihr sonst zu langweilig würde.

Dieses Prinzip zeigt sich in der Dualität alles Seienden bis hinunter auf die Ebene der Elementarteilchen, wie es uns die moderne Physik aufzeigt. Elementarteilchen sind sowohl Energiewellen wie Materieteilchen. Betrachten wir sie im Zustand des abgegrenzten materiellen Teilchens, können wir bestimmte Prozesse verfolgen und Gesetze erkennen: Simpel gesagt, wir können die Beziehung der Teilchen untereinander studieren. Betrachten wir sie aber als Welle, als Energie, erkennen wir, dass sie unentwegt aus dem Vakuum, dem Nichts hervortreten und gleich wieder da hinein versinken: Oder simpel gesagt, wir studieren dabei den Zustand der Leere und Einheit aller Dinge.

Das Nichts, die Auflösung im Alleinsein scheint der tiefste aller Zustände zu sein, der Grund aller Dinge. Und doch finden wir da keine Ruhe. Nicht einmal Gott findet sie da, auch Sie versucht von da unentwegt wieder zu entfliehen in einen Zustand, wo Begegnung möglich wird, wo Gemeinschaft entstehen kann. Die Lösung des Dilemmas ist nicht die Entscheidung für die eine Seite unserer Möglichkeiten, sondern für ein Fluktuieren zwischen den beiden Zuständen ohne Widerstand, indem wir unserer jeweiligen Sehnsucht folgen. So werden wir zu Elementarteilchen im grossen Tanz des Universums, zu Higgs-Bosonen, zu schöpferischen Teilchen, welche sich fröhlich begegnen und Welten schaffen, um sich dann wieder im Nichts aufzulösen und reine Energie zu sein. Wir brauchen diesen Prozess auch nicht zu steuern, das Leben sagt uns, indem es uns in die entsprechenden Situationen führt, wann wir nach innen ins Alleinsein und wann wir nach aussen in Beziehung gehen sollen.

Wenn wir achtsam sind, werden wir sehen, dass immer gerade eine Einladung in die eine oder andere Richtung da ist. Leider versuchen wir das immer mit dem Willen zu steuern, was grosses Unglück schafft. Das Leben braucht keine Kontrolle. Es kontrolliert sich selbst. Es ist in Kontrolle. Beziehungen müssen nicht kontrolliert werden, sie geschehen.

Das Problem ist unsere Trägheit einerseits, unsere Tendenz im Glück (sei es das Glück des Alleinseins oder das Glück des Bezogenseins) verharren zu wollen, wenn wir es gerade gefunden haben, und unsere zur Sucht entartete Sehnsucht, welche immer gerade das sucht, was nicht angesagt ist, da wir meist unglücklich sind.

Wenn es ums Alleinsein geht und wir nicht froh sind darin, streben wir zum Beziehungspol, in der Hoffnung da mehr Freude zu finden, und wenn wir bezogen sein sollten und darin kein

Gleichgewicht finden, zieht es uns zum Pol des Alleinseins, in der Hoffnung das Glück verstecke sich da. So schaffen wir unser Leid immer wieder neu. Was uns fehlt, und dass es fehlt, macht uns süchtig, ist ein Feld wirklichen Bezogenseins, ein Netzwerk des Aufgehobenseins.

Im Alleinsein stossen wir auf diese unausweichliche Tatsache. Darum werden wir uns auch unsere Trägheit, diese Tendenz zur Flucht genauer anschauen. Die Suchttendenz, welche das Alleinsein und das wirkliche Bezogensein immer wieder meidet und damit den Durchbruch ins Glücklichein verhindert.[...]

Erwachen ins Alleinsein und Entfaltung daraus heisst, für die Energie des Kopfes zu erwachen, das heisst für sein eigenes Gehirn und Nervensystem; nicht einfach aus ihm und seiner Konditionierung heraus reagierend zu handeln, sondern es mit Bewusstheit auszufüllen. Drei Problemkreise sind dabei zu bewältigen: Das Denken muss ganz verstanden und dadurch überwunden werden, sonst führt es uns in den Wahnsinn. Die Macht- und Autoritätsfrage muss gelöst werden, sonst können wir der Stille nicht standhalten, und das Problem mit der Zeit muss sich in uns klären, sonst finden wir nicht in den Raum der Zeitlosigkeit. Wenn wir diese Fragen gelöst haben, können wir dann endlich schauen, wohin die Entfaltung uns öffnet. Die bewusste Wahrnehmung dieser Problemkreise beendet sie in uns. Dadurch wird unser Gehirn still. Ein stilles Gehirn ist ein rezeptives Gehirn. Es erfährt die Weite des Raumes, Ausdehnung findet statt. Es ergründet aber auch die Tiefe des Seins, das Mysterium des Lebens, und es verankert sich im Raum der Zeitlosigkeit, im Hier und Jetzt, im aktuellen Bezogensein, im Einssein. All das ist Alleinsein, all das ist Spiritualität. Der Zustand der Einheit umfasst zwar alles; in ihm sind wir aber auch unbeteiligt. Im Zustand des Beteiligtseins erreichen Verbindlichkeit und Mitgefühl ihr Maximum, dafür geht die Schau des Ganzen verloren.

Die Physik sagt, dass wir nicht gleichzeitig den Ort und die Bewegung eines Teilchens messen können. Im Bereich des Bewusstseins, könnten wir sagen, ist es unmöglich, gleichzeitig den Prozess des konkreten Bezogenseins und der Auflösung in die Einheit zu verfolgen. Und manchmal findet sie sich ja dann doch, die Liebe, die Gemeinschaft, wirkliche Beziehung, und du bist eingeladen darin zu versinken, nach Hause zu kommen. Und damit beginnt das Spiel von neuem, das Hin- und Her-gerissen-sein zwischen den beiden Polen der Erleuchtung, zwischen den Freuden des Alleinseins und den Freuden des Bezogenseins. Und manchmal findet sich vielleicht auch das andere, die Glückseligkeit, welche sich aus dem Alleinsein entfaltet. Und auch da beginnt erneut das Spiel, das Hin- und Her-gerissen-sein, und du versuchst erneut dein Glück zu den anderen zu tragen, um es dabei meist nur zu verlieren.

Darum reden wir immer von gemeinschaftsbildenden und spirituellen Ritualen, weil damit die beiden Pole der Erleuchtung berührt sind, mit denen wir uns immer wieder befassen. In dieser Woche wollen wir uns mehr dem zweiten, dem spirituellen Pol, dem inneren Alleinsein, dem Erwachen für dieses Alleinsein und der Entfaltung aus diesem Alleinsein heraus zuwenden. Das ist nicht Isolation, nicht Drehen um sich selbst. Weil zu tiefst im Inneren berühren sich diese Gegensätze, verschmelzen zu einem. Darin liegt Ekstase, Glückseligkeit. Tiefste Einsamkeit, in der wir das Alleinsein entdecken, ist der Eingang zu Beziehung und Gemeinschaft, welche die Einsamkeit nicht flieht, und zu einer spirituellen Entfaltung, welche die Einsamkeit nicht meidet.

S. 469

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Aus der Stille / Out of Stillness - Short Cuts to Enlightenment (zweisprachig: englisch/ deutsch), Meditationen, Basic Editions, 1996*

Bleib immer allein!

Alleinsein ist die Grundlage für wirkliche Beziehung und Gemeinschaft und dann auch wieder die Blüte der Gemeinschaft. Nur wenn du in allem Bezogensein ganz allein sein kannst, ist Beziehung



da, die keine Bindung ist. Deshalb bleib immer allein, überall, unter allen Umständen! Bleib innen allein, frei!

S. 84

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Aus dem innersten Herzen gemeinsamen Seins, Von den Basics bezüglich Gemeinschaftsbildung/ Weitere Briefe an die Gemeinschaft, Basic Editions, 2007*

Es gibt das Alleinsein, und das ist die alleinige Zugehörigkeit zum Ganzen.

S. 99

Gewisse Wege kann man nur im Alleinsein beschreiten; die inneren Voraussetzungen für Gemeinschaft schafft jeder auf einem einsamen Pfad. Dieser Einsamkeit kann man durch Gemeinschaft nicht aus dem Weg gehen, das würde nicht in wirklicher Gemeinschaft enden. Aber gerade aus diesem Alleinsein heraus erwachen dann das Bedürfnis und die Möglichkeit von Gemeinschaft. Die schönsten Dinge lassen sich schliesslich nur gemeinsam vollbringen.

S. 120

*Aus: Samuel Widmer Nicolet: Du bist Schönheit - Krishnamurti - Angewandt im Alltag - Der Einfluss seines Werkes auf die Psychotherapie / Von der Liebesgeschichte eines späten Sommers, Basic Editions 1998*

Erleuchtung hat nichts mit Unabhängigkeit zu tun. Im Gegenteil besteht Erleuchtung gerade darin, den Mut aufzubringen, dieses komplette Alleinsein anzunehmen, in dem die Wahrheit unserer völligen Abhängigkeit voneinander, von der Umgebung, vom Universum sichtbar wird. Darin findet sich zwar ein völliges Auf-sich-selbst-gestellt-Sein, das aber gleichzeitig ein totales Angewiesen-Sein aufs Ganze beinhaltet.

S. 24

Meditation heisst [...], das Heilige wieder zu entdecken, die Quelle aller Regeneration, und ein Gefühl für die enorme Heiligkeit in der Beziehung des Menschen zum Kosmos, zu seiner Umgebung und zu seinen Mitmenschen wiederzufinden. Meditation ist ein Erwachen ins Alleinsein, welches nicht Isolation ist, sondern ein völliges Bezogensein. In diesem Alleinsein bist du komplett ausgeliefert, dir deiner vollkommenen Abhängigkeit vom Ganzen bewusst und gleichzeitig ganz auf dich gestellt, zentriert in deinem ganz persönlichen Weg. Dieses Alleinsein ist die Mutation des Bewusstseins, eine vollständige Transformation von dem, was gewesen ist. Alleinsein kann das Zeitlose empfangen, das Neue, welches sich immer wieder selbst zerstört.

S. 38

Der Rahmen, in welchem Bewusstsein existiert und seinen Raum hat, ist seine Konditionierung; in Bezug auf diese Konditionierung wahllos achtsam zu sein und die völlige Verneinung davon ist Alleinsein. Dieses Alleinsein ist nicht Isolation, Einsamkeit, selbsteinschliessende Beschäftigung. Alleinsein ist nicht Rückzug vom Leben; im Gegenteil ist es totale Freiheit von Konflikt und Leid, von Angst und Tod. Dieses Alleinsein ist die Mutation von Bewusstsein; komplette Transformation von dem, was gewesen ist. Dieses Alleinsein ist Leere; es ist nicht der positive Zustand von Sein oder Nicht-Sein. Es ist Leere; im Feuer der Leere wird der Geist jung, frisch und unschuldig. Unschuld allein kann das Zeitlose empfangen, das Neue, das sich immer wieder selbst zerstört.

S. 45