

Sandra Moebus

Erleuchtung mit 39

Wie es wirklich ist, erleuchtet zu werden



innenwelten.org



innenwelten.org

Urheberrecht

Alle Inhalte dieses Werks, der Text und die Grafiken, sind durch das Urheberrecht geschützt.

Das Werk als Ganzes oder Auszüge davon dürfen somit nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Autorin verwendet werden.

2024, Sandra Moebus für innenwelten.org



innenwelten.org

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser, liebe Lesende

Ich war 39 Jahre alt, als ich vollkommen unerwartet einen Moment der vollständigen Erleuchtung erlangte. In diesem Buch erzähle ich, wie es zu diesem speziellen Erlebnis kam und wie ich es in den nächsten drei Jahren in meinem Leben integriert habe. In dieser Erzählung habe ich meine Erlebnisse in kurzen Kapiteln beschrieben, jedes dieser Kapitel ist die Essenz einer meiner Lebenserfahrungen. Ich lasse diese Kapitel von meiner autobiografischen Hauptfigur Cassandra erzählen.

Ich schreibe dieses Buch, um ein reales Erlebnis einer vollständigen Erleuchtung allen Spekulationen und Mythen entgegenzusetzen und um über die Höhen und Tiefen, die ein solches Erlebnis mit sich bringt, zu berichten.

Dieses Buch ist allen Menschen gewidmet, die sich Fragen über das Leben und den Tod stellen und die wissen wollen, wer sie sind, woher sie kommen und wohin sie gehen. Möge dieses Buch sie inspirieren, sich auf den Weg zu den eigenen Antworten zu begeben.



innenwelten.org

Inhalt

Das Schwarz	4
Kontemplation	10
Spuren	13
Erleuchtung	16
Reflexion	21
Sehnsucht	28
Leben	31
Wut	33
Lebenssinn	35
Ein gutes Leben	38



innenwelten.org

Das Schwarz

Mit jeder Treppenstufe hinauf zu ihrer Wohnung wurde Cassandra langsamer. Ihr Körper wurde unter dem Gewicht des Rucksacks immer schwerer, ihr Atem tiefer. Endlich war sie vor ihrer Wohnungstüre angekommen, sie schloss die Türe auf und trat ein. Die Wohnung war den ganzen Tag über leer gewesen, der Geruch der abgestandenen Luft strömte ihr in die Nase, die sie deswegen rümpfte. Sie liess ihre Tasche fallen, streifte ihre Schuhe ab und ging in ihre Wohnung. Als sie an ihrem Spiegel neben der Garderobe vorbeiging, sah sie ihr müdes Gesicht.

Den ganzen Tag war sie von einer inneren Unruhe getrieben, die dazu führte, dass sie sich selbst in ihren Gedanken gejagt hatte. Nach vorne, immer weiter nach vorne. Sie hatte sich keine einzige Sekunde Ruhe gegönnt und sich gedanklich immer weiter nach vorne in ihrem Leben bewegt, sich mit der Planung der nächsten beruflichen Projekte und privaten Aktivitäten beschäftigt. Bloss nicht stehen bleiben in den Gedanken, bloss keine Ruhe. Unerbittlich hatte sie sich den ganzen Tag über angepeitscht.



Sie wandte sich von ihrem Spiegelbild ab und plante gleich den nächsten Schritt, bevor ihre Gedanken noch auf die Idee kommen konnten, eine Pause einzulegen. «Wasser», sagte sie und ging in die Küche. Sie liess das Leitungswasser in ihr Glas laufen, das seit dem Morgen auf dem Küchentisch stand und dort auf sie gewartet hatte. Sie nahm einen Schluck und stellte das Glas auf dem Küchentisch ab.

Als Cassandra das Glas auf dem Tisch abgestellt hatte, wusste sie es. Dass es gleich passieren würde. Sie würde die Flucht verlieren. Wieder einmal. Mit dieser Erkenntnis wurde ihr flau im Magen, sie machte die Augen zu und stützte sich auf dem Küchentisch ab. Sie wartete auf das Unvermeidliche. Das Schwarz lauerte ihr auf und war ihr schon dicht auf den Fersen. Ihre Gedanken bäumten sich noch ein letztes Mal dagegen auf und versuchten zu fliehen. Aber die schwarze Wand vor ihr wurde immer grösser und grösser, kam immer näher auf sie zu, zwar langsam, aber doch unerbittlich. Bald war das Schwarz so gross, dass sie es nicht mehr überwinden konnte. Ihre Gedanken wurden langsamer, immer langsamer, bis sie schliesslich fast zum Stillstand kamen.

Das Schwarz traf sie wie ein Schlag. Sie stiess Luft aus ihrem Körper heraus. Das Schwarz umhüllte ihren Kopf, ihren ganzen Körper. Alles in ihr und um sie herum wurde von dieser



schwarzen Wolke umhüllt. Sie spürte keinen Boden mehr unter ihren Füßen. Alles Blut aus ihren Armen und Beinen floss zur Körpermitte, sie zitterte vor Kälte und stand regungslos mit geschlossenen Augen in diesem Schwarz.

Dieses Schwarz war ihre Todesangst. Jeder Gedanke an den Tod war für sie fast wie der Tod selbst, so grosse Angst hatte sie davor. Dieses Schwarz war grausam, rief die tief in ihr verwurzelte Angst vor dem Tod hervor, vor diesem schwarzen, grausamen Nichts. Die Vorstellung, dass sie sterben und in diesen kalten, grausamen Tod eintreten würde, brachte alles Leben in ihr zum Stillstand. Sie stand reglos da, fast schon tot. Sie hasste den Tod so sehr, diese sinnlose und unausweichliche Sache. Warum nur lebte sie, wenn sie doch schon in wenigen Jahrzehnten nicht mehr am Leben sein würde, sondern tot?

Schon als kleines Kind wollte sie nicht einschlafen aus Angst vor dem Nichts, vor dem Tod. Wo ging sie hin, wenn sie schlief, und wohin, wenn sie sterben würde? Sie fand keine Antworten auf ihre Fragen. Seit mehr als drei Jahrzehnten hatte sie nun also schon Angst vor dem Tod. Was für eine lange Zeit!

Die Sinnlosigkeit des Todes packte sie wieder einmal mitten im Leben und lähmte sie. Welchen Sinn hatte denn dieses Leben, wenn am Ende so oder so der Tod drohte? Und welchen



Sinn hatte das Leben allgemein? Ein Leben, in dem schon von Geburt an klar ist, dass der Tod am Ende auf uns wartet, auf uns und alle Lebewesen auf dieser Welt, war sinnlos. Bei diesen Gedanken überfiel sie eine tiefe Traurigkeit und sie fühlte das ganze Leid der Menschen, die dem Kreislauf von Leben und Sterben ausgesetzt sind.

Und sie fühlte sich alleine. So alleine mit ihren Gedanken. Kein Mensch hatte ihr diese Fragen bisher beantworten können. Antworten, nach denen sie schon seit ihrer Kindheit suchte. Wer hörte ihre Gedanken, wer nahm ihre Ängste, ihre Not, ihr Leiden wahr?

An so etwas wie Gott glaubte sie schon seit ihrer Jugend nicht mehr. Diese Geschichten von dem lieben Gott konnte sie einfach nicht glauben in Anbetracht des ganzen Leidens in dieser Welt. Da erschien ihr die Existenz dieses Gottes so unendlich absurd, dass sie sich schon lange von der Kirche und der Erzählung von dem lieben, allmächtigen Gott abgewendet hatte.

Sie stand noch immer vollkommen reglos da, angelehnt an ihren Küchentisch. Sie wusste nicht, wie lange sie schon von diesem Schwarz umhüllt und in diesem Strudel von Angst und Sinnlosigkeit gefangen war. Doch auf einmal liess das Schwarz sie los und verschwand, wohin auch immer. Es war wieder



einmal vorbei. Sie atmete tief aus, machte die Augen auf und bewegte sich langsam. Erst in kleinen Bewegungen im Kiefer, dann im ganzen Körper. Als sie die ersten noch steifen kleinen Schritte machte, lief das Blut wieder zurück in ihre Arme und Beine, und mit dem Blut kam langsam die Wärme zurück in ihren Körper. Sie ging durch die Wohnung, machte die Balkontür auf, trat nach draussen und atmetet tief. Sie hatte wieder eine Attacke von diesem Schwarz überstanden.

Sie war ermattet. Sie stand auf dem Balkon und war noch aufgewühlt von dem inneren Erleben der letzten Minuten. «Ich will wissen, was der Tod ist! Und zwar, bevor ich sterbe!» Diese Worte klangen in ihr und gingen in ihrer inneren Beschäftigung beinah unter, und sie wusste auch gar nicht, woher diese Gedanken auf einmal aufgetaucht waren. Sie schüttelte ungläubig den Kopf. Wie sollte sie das denn jemals herausfinden? Doch sie liess diese unmöglich zu beantwortende Frage einfach stehen und ging zurück in die Küche, in der sie eben noch regungslos dem Schwarz ausgeliefert war. Sie wusste, dass das Schwarz für heute und die nächsten Tage überstanden war und sie in Ruhe liess. Sie öffnete den Kühlschrank und fing an, sich etwas zu essen zu machen.



innenwelten.org

Sie ahnte noch nicht, dass diese Frage der Beginn einer intensiven inneren Reise war und wohin sie diese Reise führen würde.

Ende der Leseprobe