

Nichts und Alles

Die Praxis des Schauens nach innen



*Inspiziert vom Headless Way
nach Douglas E. Harding*

Detlef Rathmer





*Enso – ein offener Kreis, mit einem einzigen Atemzug aus Tusche geboren.
Er steht für das Jetzt, für Bewegung und Stille, für Leere und Fülle zugleich,
für das Unvollkommene, das nichts zu vollenden braucht.*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 Detlef Rathmer

Lektorat: Verlagshaus Rathmer, Molkereiweg 9, 48727 Billerbeck

Korrektorat: Verlagshaus Rathmer

Weitere Mitwirkende: Jonah S. Rathmer (technische Unterstützung)

David L. Rathmer (kreative Unterstützung)

Websites des Autors:

www.psychologische-homoeopathie.de

www.verlagshausrathmer.com



Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33,
22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6951-9144-4

Vorwort

Es gibt Bücher, die man nicht sucht. Sie finden einen. Vor mehr als dreißig Jahren fiel mir eines davon in die Hände – zufällig, unscheinbar, ein schmales englisches Buch mit dem Titel *On Having No Head*. Ich wusste nicht, was mich erwartete, aber der Titel ließ mich nicht los.

Beim Lesen wurde schnell klar: Hier schrieb kein spiritueller Lehrer im herkömmlichen Sinn, kein Mystiker, der belehren wollte, sondern ein Mann, der gesehen hatte.

Douglas Harding beschrieb darin eine Erfahrung, die so einfach und unmittelbar ist, dass sie sich der Erklärung entzieht:

Wenn man den Blick umkehrt – weg von der Welt, hin zu dem, der schaut – entdeckt man, dass dort, wo man ein „Ich“ vermutet, nichts ist. Kein Kopf, kein Gesicht, keine Grenze. Nur stilles, klares Gewahrsein.

Diese Einsicht war für mich damals wie ein inneres Kippen. Kein spektakuläres Erlebnis, sondern ein plötzliches Erkennen:

Das, was ich bin, ist nicht etwas, das ich sehen kann. Ich bin das Sehen selbst – der Raum, in dem alles erscheint.

Seitdem begleitet mich dieser Gedanke, oder besser gesagt: dieses Schauen. Nicht als Glaubenssatz, sondern als Erfahrung, die immer wieder neu geschieht, wenn ich innehalte. Ich habe sie in vielen Formen wiedergefunden – in der Meditation, in der Homöopathie, in der Arbeit mit Menschen, in der inneren Stille. Überall dort, wo Bewusstsein sich selbst wahrnimmt, schwingt etwas vom Geist dieses „kopflosen“ Sehens mit.



Dieses Buch ist aus dieser langen Begleitung heraus entstanden. Es will *Douglas Harding* nicht wiederholen, sondern seine Entdeckung in unsere Sprache, unsere Zeit, unseren seelischen Kontext stellen.

Die *Praxis des Schauens nach innen* ist so schlicht, dass sie leicht übersehen wird – und doch ist sie der Kern jeder echten inneren Arbeit.

„Nichts und alles“ – dieser Titel ist kein Widerspruch. Er beschreibt das Paradox des Bewusstseins:

Wenn ich sehe, dass ich nichts bin – kein Ding, kein Jemand –, dann erkenne ich zugleich, dass ich alles bin – Raum für die Welt, Bewusstsein selbst.

Dieses Buch möchte keine neue Lehre vorstellen, keine Methode verkaufen, kein System begründen.

Es ist eine Einladung.

Zum Schauen.

Zum Erinnern.

Zum Staunen darüber, dass das, was du suchst, bereits hier ist – in dir, als du.

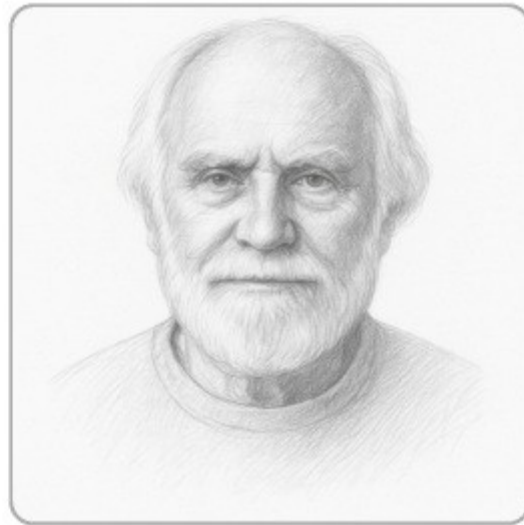


Inhalt

Vorwort zum Buch „Nichts und Alles“	3
Inhalt des Buches „Nichts und Alles“	5
Danksagung an Douglas Harding.....	6
Kapitel 1 – Der Blick, der sich umkehrt	7
Kapitel 2 – Der Raum, der sieht	11
Kapitel 3 – Vom Denken zum Schauen	15
Kapitel 4 – Sehen ohne Kopf	19
Kapitel 5 – Der innere Wandel	25
Kapitel 6 – Der Alltag im Raum	30
Kapitel 7 – Der universelle Blick nach innen	38
Kapitel 8 – Die Integration: Leben aus der Stille	49
Kapitel 9 – Nachklang: Die Einfachheit, die bleibt	56
Kapitel 10 – Übung: Das Sehen nach innen.....	61
Nachbemerkung zum Buch „Nichts und Alles“	72
Schlussgedanke – Das Enso und der Raum des Sehens.....	73
Zum Geleit ein Gedicht: Nichts und Alles	74
Quellen, Einflüsse, weiterführende Literatur.....	75
Vorstellung Naturheilpraxis Rathmer.....	78
Weiterführende Literatur/YouTube-Videos des Autors.....	79
Wissenswertes zum Autor Detlef Rathmer.....	86
Das Modell des Youniverse-Explorers von Douglas Harding	88



Danksagung



An *Douglas E. Harding* (1909 – 2007) – dessen Klarheit, Mut und Einfachheit einen Weg sichtbar machten, der älter ist als alle Traditionen: *den Weg des Schauens nach innen*.

Er hat gezeigt, dass das, was die Mystiker beschrieben, keine ferne Erfahrung ist, sondern das Offensichtliche – hier, jetzt, für jeden.

Sein Werk ist kein Vermächtnis im üblichen Sinn, sondern eine Einladung: nicht zu glauben, sondern zu sehen.

Möge dieser Blick lebendig bleiben – in allen, die nicht mehr suchen, sondern still hinschauen.

An all jene, die diesen Weg weitertragen, ohne Banner, ohne Titel, einfach durch ihr eigenes Sehen: Danke.

Denn jedes offene Auge ist Zeugnis genug.



Kapitel 1 – Der Blick, der sich umkehrt

Es gibt Momente im Leben, in denen etwas in uns innehält – nicht, weil wir es beschlossen haben, sondern weil das, was wir gewohnt sind zu sehen, plötzlich seine Selbstverständlichkeit verliert. Manchmal geschieht das in einem Augenblick der Erschöpfung, manchmal in einem stillen Staunen, manchmal einfach so, mitten im Alltag.

Ich erinnere mich, wie ich zum ersten Mal bewusst erlebte, was *Douglas Harding* „den Blick umkehren“ nannte. Ich saß damals in einem Zug, auf der Fahrt zum Besuch meiner Eltern, und starrte gedankenlos aus dem Fenster. Draußen zog die Landschaft vorbei: Bäume, Felder, Dörfer, ein grauer Himmel. Plötzlich kam dieser Gedanke – oder eher dieses Sehen: *Alles bewegt sich. Alles erscheint. Aber wo erscheint es eigentlich? Wohin fällt die ganze Welt, wenn ich sie sehe?*

Ich sah auf den Himmel und dann – für einen winzigen Moment – nicht mehr hinaus, sondern hinein, zu dem, der sah. Und was ich da fand, war nicht „jemand“. Kein Kopf, kein Gesicht, kein Zentrum. Nur einen offenen Raum, der schaut.

Es war kein besonderes Erlebnis, kein Licht, keine Ekstase. Nur ein stilles, klares Sehen, das alles durchdrang. Und in diesem Sehen war Frieden – kein sentimentaler, sondern ein schlichter, grundloser Friede.

Der natürliche 180-Grad-Wandel

Douglas Harding nannte diesen einfachen Wechsel „den 180-Grad-Turn“ – die Umkehrung des Blicks. Normalerweise richtet sich unsere Aufmerksamkeit nach außen: auf Dinge, Menschen, Aufgaben, Gedanken.

Wir leben, wie er sagte, „mit dem Gesicht zur Welt“. Doch wir vergessen, dass wir nur die Hälfte sehen.

Wenn der Blick sich wendet, entsteht keine Abkehr von der Welt, sondern eine Erweiterung: Ich sehe die Welt – und gleichzeitig das, was sieht. Das eine schließt das andere nicht aus. Es wird nur vollständiger.

Diese Wende ist kein geistiger Trick. Sie braucht keine Vorstellung, kein Konzept. Sie ist rein wahrnehmbar – so direkt, dass man sie kaum glaubt, bis man sie sieht.

Harding schrieb: „*Look for what you are looking out of, not what you are looking at.*“ Schau nicht, was du siehst – schau, woraus du siehst.

Das Ende der Beobachterillusion

Seit Jahrhunderten lehrt die Philosophie, dass es einen Beobachter gibt, der die Welt betrachtet. Doch wenn du genau hinsiehst, findest du diesen Beobachter nicht. Da ist kein Zentrum. Kein Gesicht. Kein Jemand.

Was du findest, ist Bewusstsein – formlose Offenheit, still, weit, ohne Eigenschaften. Und in dieser Offenheit erscheint alles: Geräusche, Empfindungen, Gedanken, Bilder, sogar das Gefühl, „ich“ zu sein.

Das ist der Moment, in dem sich etwas Grundlegendes verschiebt: Das Subjekt, das glaubte, getrennt zu sein, wird selbst zum Teil des Bildes. Was bleibt, ist nur noch Sehen – ohne Seher, ohne Gesehenes.



Und paradox genug: genau darin liegt die größte Nähe zum Leben. Denn erst, wenn das *Ich* verschwindet, kann die Welt ganz erscheinen.

Das Schauen als unmittelbare Erfahrung

Viele fragen: „*Wie macht man das?*“ Doch genau das ist der Punkt – man macht nichts. Man hört auf, etwas zu tun. Man lässt den Blick fallen, wie ein Segel, das sich dem Wind öffnet.

Vielleicht geschieht es beim Gehen, beim Hören von Musik, beim Anblick eines Gesichts, das man liebt. Man spürt plötzlich, dass all das in etwas Größerem geschieht – in einem stillen Feld, das man selbst ist. Nicht als Gedanke, sondern als Gewahrsein.

Harding nannte das „*the first-person experience*“ – die Sichtweise der ersten Person. Nicht „*ich sehe etwas*“, sondern „*Sehen geschieht*“. Keine Distanz, keine Position, nur stilles Dasein.

Die zwei Richtungen des Sehens

In Wirklichkeit geschieht immer beides zugleich:

- das Schauen nach außen, auf Formen und Bewegungen,
- und das Schauen nach innen, auf das formlose Gewahrsein, das sie trägt.

Man könnte sagen: die Welt und das Bewusstsein sehen sich gegenseitig an. Was du „*außen*“ siehst, erscheint im „*Innen*“, und dieses Innen ist grenzenlos.

Wenn du dir dieses Gleichgewichts bewusst wirst, verändert sich etwas Grundlegendes in deiner Wahrnehmung.



Du bist nicht mehr Beobachter der Welt, sondern der Raum, in dem sie stattfindet.

Dann beginnst du zu verstehen, was *Harding* meinte, als er sagte: „*You are not in the world. The world is in you.*“

Kein Weg, kein Ziel

Manche versuchen, diesen Zustand zu halten oder zu wiederholen. Aber das ist nicht nötig – und auch nicht möglich. Denn das, was du siehst, wenn du so schaust, ist nicht etwas, das kommt und geht. Es war immer da.

Das Einzige, was geschieht, ist das Wiedersehen des Offensichtlichen. Man könnte sagen: Bewusstsein erkennt sich selbst wieder.

Deshalb ist dieser Weg kein Weg, weil er dich nirgendwohin führt. Er bringt dich nur dahin zurück, wo du schon bist – hierher.

Ein anderer Geschmack der Wirklichkeit

Wenn dieser Blick sich stabilisiert, ändert sich die Qualität des Erlebens. Alles bleibt, wie es ist – und doch wird alles anders. Die Welt wird durchsichtiger, weicher, gegenwärtiger.

Du siehst denselben Baum, dieselben Menschen, dieselbe Arbeit – aber ohne das „*Ich*“ dazwischen. Es ist, als ob sich der Schleier des Gewohnheitssehens hebt und das Leben selbst dich anschaut.

Und du beginnst zu verstehen, warum *Harding* sein Werk nie „*Lehre*“ nannte, sondern schlicht *Seeing* – *Sehen*.

„*Hier, wo ich bin, ist kein Kopf, kein Gesicht, keine Grenze. Nur der Raum, der schaut – und in ihm: die ganze Welt.*“ (*Douglas Harding*)

Kapitel 2 – Der Raum, der sieht

„Hier, wo ich bin, bin ich nicht ein Ding unter Dingen, sondern der Raum, in dem die Dinge erscheinen.“ (Douglas Harding)

1. Wenn der Blick sich öffnet

Nachdem der Blick sich umkehrt, bleibt oft eine stille Verwunderung zurück. Man sieht die Welt wie zum ersten Mal – klar, unschuldig, ohne Zwischenraum. Und zugleich erkennt man: Dieses *Sehen* hat keinen Ursprung im Körper, keinen Ort im Kopf, keine Grenze in der Haut.

Was hier sieht, ist kein Jemand. Es ist Raum – offenes Bewusstsein, still und weit. *Harding* nannte es „*capacity*“ – die Fähigkeit, alles aufzunehmen, ohne selbst ein Etwas zu sein.

Du kannst es leicht überprüfen: Blicke auf etwas vor dir – vielleicht auf deine Hand. Dann schau, wohin dieses Sehen fällt. Fällt es auf etwas? Nein. Es fällt in Weite. In Stille. In das, was du bist.

2. Der unsichtbare Mittelpunkt

Wir sind gewohnt, uns selbst als Körper zu erleben, als Zentrum der Wahrnehmung, als eine Art Beobachter hinter den Augen. Aber wenn du wirklich hinsiehst, findest du dieses Zentrum nicht.

Da, wo du glaubtest, du seist, ist nur Bewusstheit – kein Ding, kein Punkt, kein Beobachter. Und paradoxerweise ist genau das der wahre Mittelpunkt: nicht etwas, das schaut, sondern das Schauen selbst.



Dieser Mittelpunkt ist überall und nirgends. Er enthält die Welt, ohne von ihr getrennt zu sein. Es ist, als ob sich der Kreis schließt – die Welt erscheint, und du bist der Raum, in dem sie erscheint.

Wenn du das einmal siehst, auch nur für einen Moment, erkennst du: Es war nie anders. Du hattest es nur vergessen.

3. Das Ende der Enge

In dieser Erfahrung löst sich etwas, das man kaum beschreiben kann, aber was jeder kennt: die *chronische Enge des Ich-Gefühls*.

Normalerweise leben wir in einer Art „*Innenhaft*“ – eingeschlossen in Gedanken, Selbstbilder, Erwartungen. Aber wenn das Gewahrsein sich öffnet, fällt die Wand. Innen und Außen sind keine Gegensätze mehr, sondern zwei Seiten desselben Feldes.

Dann spürst du, dass dein Bewusstsein nicht im Körper sitzt – sondern der Körper in deinem Bewusstsein.

Alles, was du fühlst, hörst, siehst, denkst – es geschieht in dir, in diesem unbegrenzten, stillen Raum. Und weil dieser Raum nichts besitzt, kann er alles halten.

Das ist Freiheit – nicht als Konzept, sondern als Empfinden.

4. Der Raum ist lebendig

Wenn Menschen zum ersten Mal „*beadless*“ sehen, beschreiben sie oft denselben paradoxen Eindruck: *Es ist leer – und zugleich voller Leben.*



Diese Leere ist nicht tot, nicht kalt. Sie ist Wachheit selbst. Sie nimmt wahr, ohne zu wählen, ohne zu urteilen. Alles darf erscheinen und verschwinden: Geräusche, Gedanken, Körper, Emotionen.

Und während alles sich verändert, bleibt dieser Raum unverändert. Er ist still, aber nicht statisch. Er ist Bewusstsein in Bewegung, Präsenz in Offenheit.

Man könnte sagen: Dieser Raum ist die stille Intelligenz, aus der alles kommt. Nicht etwas, das du besitzt, sondern das, was du wirklich bist.

5. Die Rückkehr in die Unmittelbarkeit

Wenn du im Alltag so schaust – nicht nach außen oder innen, sondern von hier –, dann verändert sich das Erleben: Das Denken tritt einen Schritt zurück. Das Leben wird unmittelbarer. Du reagierst nicht mehr primär aus alten Mustern, sondern aus Klarheit.

Das ist keine Selbstkontrolle, sondern Selbstvergessenheit im besten Sinn: Du bist ganz da, weil niemand mehr dazwischensteht.

Harding nannte das „*living from the void*“ – *aus der Leere leben*. Nicht als Konzept, sondern als unmittelbare Haltung des Daseins.

6. Der Raum und die Welt

Es ist wichtig, diesen Raum nicht als Gegensatz zur Welt zu verstehen. Er ist nicht „*innen*“ im Sinne einer Abgrenzung.



Er ist der Ort, an dem „*innen*“ und „*außen*“ überhaupt erst erscheinen.

Wenn du das erkennst, verschwindet der alte Dualismus: Subjekt und Objekt, Ich und Welt, Geist und Materie. Alles geschieht in *demselben* Bewusstsein.

Dann beginnt das *Sehen*, das *Harding* meinte – das *Sehen*, das nichts ausschließt. Du siehst nicht mehr etwas, sondern das Ganze.

7. Der Geschmack des Seins

Manchmal entsteht daraus eine feine, stille Freude – nicht aufgeregt, nicht euphorisch, sondern wie ein leises inneres Lächeln. Eine Freude ohne Grund.

Andere beschreiben es als Frieden, als ein Gefühl von „*alles ist richtig so*“. Nicht, weil alles angenehm ist, sondern weil das, was du bist, unberührt bleibt.

Dieser Frieden ist kein Zustand. Er ist der Geschmack des Seins selbst – klar, still, grenzenlos.

8. Der Blick, der alles umfasst

Wenn du siehst, dass du Raum bist, ändert sich nichts – und alles. Die Welt bleibt dieselbe, aber sie erscheint in einer Weite, in der sie nichts mehr trennen kann.

Du bist nicht mehr jemand, der die Welt betrachtet. Du bist die Offenheit, in der sie erscheint.

Das ist die Essenz von *Hardings* Entdeckung.



Und es ist dieselbe Einsicht, die Mystiker, Philosophen und Psychologen seit Jahrtausenden in verschiedenen Sprachen beschreiben.

Hier ist sie ganz einfach, ganz nackt: *„Ich bin nichts – und darin ist Platz für alles.“*



Kapitel 3 – Vom Denken zum Schauen

*„Denken trennt.
Schaun verbindet.“*

1. Das Denken als Werkzeug

Der menschliche Geist ist ein großartiges Werkzeug. Er vergleicht, ordnet, analysiert, erkennt Muster. Ohne Denken gäbe es keine Sprache, keine Wissenschaft, keine Kunst. Doch es gibt eine Grenze, die der Geist nicht überschreiten kann: Er kann sich selbst nicht sehen.

Alles, was du denkst, ist schon Objekt – Inhalt des Bewusstseins. Aber das Bewusstsein selbst, in dem die Gedanken erscheinen, kann der Gedanke nicht fassen.

Das ist wie ein Auge, das versucht, sich selbst zu sehen. Oder wie ein Messer, das sich selbst schneiden will. Unmöglich – nicht, weil etwas fehlt, sondern weil das, was sehen will, selbst das Sehen ist.



2. Vom Analysieren zum Erkennen

Viele Menschen beginnen den inneren Weg mit Denken. Sie lesen, reflektieren, vergleichen, verstehen – und oft bleibt das Gefühl, man habe „es“ noch nicht gefunden.

Doch in Wahrheit liegt das Gesuchte nicht hinter den Gedanken, sondern vor ihnen – in dem stillen Raum, aus dem sie auftauchen. Diesen Raum bemerkt man nicht durch Analyse, sondern nur durch direktes Schauen.

Harding sagte: „*Don't think about who you are. Look.*“

Damit ist kein intellektuelles Schauen gemeint, sondern ein unmittelbares Wahrnehmen: *das Sehen des Sebens selbst.*

3. Der Moment des Stopps

Der Übergang vom Denken zum Schauen geschieht nicht durch Anstrengung, sondern durch einen kurzen, klaren Halt. Einen Augenblick, in dem du das Gedankenrad stoppst – nicht gewaltsam, sondern durch Aufmerksamkeit.

Es ist wie ein inneres Innehalten: Du hörst den Gedankenfluss, und gleichzeitig bemerkst du das, in dem er sich bewegt.

Dieser kurze Moment – dieser Stop – ist alles. Er genügt, damit das Denken in das Bewusstsein zurückfällt, aus dem es stammt.

Manchmal geschieht das zufällig – beim Anblick eines weiten Himmels, beim Hören eines Vogels, oder in der Stille nach einem tiefen Atemzug. Plötzlich ist alles klar, ohne Erklärung.

Harding nannte das „*seeing without thinking*“ – *Sehen ohne Denken.*



4. Übung: Der Blick durch den Gedanken

Versuche Folgendes: Setz dich still hin, schließe nicht die Augen, lass den Blick einfach ruhen.

Ein Gedanke taucht auf – vielleicht banal, vielleicht bedeutungsvoll. Statt ihn zu verfolgen, schau durch ihn hindurch.

Wo erscheint dieser Gedanke?

Woraus besteht er?

Und – wer bemerkt ihn?

Du wirst feststellen: Der Gedanke hat keine Substanz. Er erscheint, löst sich auf, und das, was ihn sieht, bleibt unverändert.

Dieses „etwas“, das bemerkt, ist das eigentliche Bewusstsein – formlos, still, unverletzt. Hier beginnt das *Schauen*.

5. Die Natur des Schauens

Schauen ist kein Tun, sondern ein Zulassen. Es braucht keine Konzentration, keine Technik. Im Gegenteil: Je mehr du willst, desto weiter entfernt es sich.

Schauen geschieht, wenn das Wollen still wird. Wenn du einfach da bist, ohne Ziel. Dann öffnet sich die Wahrnehmung – nicht nach außen, sondern von innen her.

Harding sagte, das sei wie das Umkehren eines Handschuhs: *Das, was bisher innen war, wird außen, und das, was außen war, wird innen.* Doch in Wahrheit verschwindet diese Unterscheidung. Nur *Sehen* bleibt.



6. Die Einfachheit, die schwer zu glauben ist

Viele Menschen sagen nach dem ersten Erleben: „*Das kann doch nicht alles sein!*“ Sie erwarten ein Erlebnis, etwas Außergewöhnliches, eine spirituelle Erfahrung.

Aber das, was hier geschieht, ist nichts anderes als das Entdecken des Offensichtlichen.

Es ist zu einfach, um es zu glauben. Und doch ist es das Einzige, das niemals verloren gehen kann.

Das Denken sucht das Außergewöhnliche. Das Schauen erkennt das Selbstverständliche.

7. Vom Erkennen zum Vertrauen

Wenn du beginnst, häufiger in dieser Offenheit zu sein, wird das Denken nicht verschwinden – aber es verliert seinen Thron. Es wird wieder Werkzeug, nicht Herr.

Du denkst, wenn Denken gebraucht wird, und du schaust, wenn Denken endet. Dazwischen ist keine Grenze – nur ein fließender Wechsel zwischen Form und Raum.

Mit der Zeit entsteht daraus ein stilles Vertrauen: dass du nichts tun musst, um bewusst zu sein. Du bist Bewusstsein – immer.

8. Der stille Zeuge

Wenn du aufhörst, nach dir selbst zu suchen, bleibt das, was nie gesucht hat: *das reine Gewahrsein*. Harding nannte es „*the one without a head*“: Nicht Person, nicht Subjekt, sondern das offene Feld, in dem alles geschieht.



Nichts und Alles - Die Praxis des Schauens nach innen

Was bleibt, wenn der Blick sich umkehrt - weg von der Welt, hin zu dem, der sieht? Dieses Buch beschreibt keine neue Lehre, keine Methode, sondern eine unmittelbare Erfahrung: das einfache, klare Sehen dessen, was immer schon hier ist. Ausgehend von Douglas E. Hardings Entdeckung des "kopflosen Sehens" führt der Autor den Leser in eine Haltung stiller Aufmerksamkeit, die frei ist von Konzepten, Religion oder Ideologie. In einer klaren, modernen Sprache verbindet er Philosophie, Psychologie und mystische Erfahrung zu einer praktischen Schulung des Bewusstseins. "Nichts und Alles" ist kein weiteres Buch über Meditation - es ist eine Einladung, das Denken loszulassen und das Offensichtliche zu sehen: Dort, wo du ein Ich vermutest, ist nichts - und genau darin liegt die Freiheit, alles zu sein. Der Autor zeigt, wie diese Einsicht nicht nur in stillen Momenten, sondern mitten im Alltag lebendig wird - beim Gehen, im Gespräch, in Arbeit und Beziehung. Raum wird erfahrbar als das, was wir sind: Bewusstsein selbst. Ein stilles, präzises Buch über das Schauen, das heilt, ohne zu erklären - für alle, die nicht mehr glauben wollen, sondern sehen.



Detlef Rathmer, geb. 1968, Heilpraktiker, Homöopath, Dozent und Bewusstseinsforscher, verbindet in diesem Werk Tiefenpsychologie und nüchterne Bewusstseinsarbeit zu einer klaren, erfahrungsorientierten Praxis. Mit diesem Buch führt er Impulse von Douglas Harding fort und stellt sie in einen modernen westlichen Kontext: einfach, direkt, alltagstauglich. Der Autor lebt und arbeitet in Billerbeck, Westfalen.