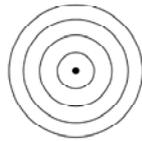


Christian Meyer

Sieben Schritte
zum Aufwachen

Ein Überblick

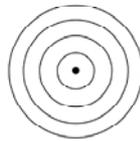


zeit-und-raum

Christian Meyer
Sieben Schritte zum Aufwachen
Ein Überblick
Berlin, 2006 (3. überarbeitete Auflage)

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das des öffentlichen Vortrags, der Übersetzung, der fotomechanischen Vervielfältigung, auch einzelner Teile.

Weitere Infos unter:
www.zeitundraum.org
info@zeitundraum.org



zeit-und-raum

Inhalt

Das Aufwachen ist jetzt möglich, in diesem Leben.....	3
Sieben Schritte zum Aufwachen	6
Der erste Schritt: Der bedingungslose Wunsch nach Freiheit... 6	
1) Die Wünsche und Ziele erkennen	6
2) Die Realisierbarkeit der Freiheit erkennen.....	7
3) Die Natur des Ich erkennen, das Wirkliche vom Unwirklichen unterscheiden, die Erfahrung im Jetzt	10
Der zweite Schritt: Die Bereitwilligkeit, alles zu fühlen und zu erfahren.....	13
Der dritte Schritt: Die Position der Zuschauerin.....	15
Der vierte Schritt: Die Muster deines Lebens verstehen.....	17
Der fünfte Schritt: Die Identifikation mit dem Körper beenden und den Körper durchlässig werden lassen	20
Der sechste Schritt: Die Vergangenheit beenden	25
Der siebente Schritt: Dem Tod und der Angst begegnen.....	27
Schlussbemerkung.....	29

Das Aufwachen ist jetzt möglich, in diesem Leben

Immer mehr Menschen erfahren diese grundlegende Transformation, die „Erleuchtung“ oder „Aufwachen“ genannt wird. Es scheint so zu sein, dass es früher eher die Pioniere der Menschheit waren, die aufwachten oder Erleuchtung fanden und dass es heute, aus welchen Gründen auch immer, jedem möglich ist, aufzuwachen. Inzwischen verbindet sich jahrhundertealtes spirituelles Wissen mit den Erkenntnissen und Erfahrungen der Psychologie, sodass das Wissen über die Bedingungen dieser Transformation anwächst. Dennoch werden von den einzelnen Lehrern, die auch verschiedene Wege vertreten, immer nur einzelne Momente hervorgehoben. Die folgenden „Sieben Schritte zum Aufwachen“ sind die Quintessenz aller spirituellen Wege, die der Form nach verschieden, doch eigentlich nur ein einziger Weg sind.

Es gibt ganz offensichtlich einen Prozess, der zum Aufwachen führt. Es scheint eine Bewegung dahin zu geben, dass jeder, der sich dem inneren Prozess zuwendet, beginnt oder bereits begonnen hat, Erfahrungen von Stille und Leere zu machen, die er vorher nicht kannte.

Viele sagen, dass es ihnen leichter fällt, diese innere Stille und die Stille des Verstandes zu erleben, wenn sie in der Anwesenheit eines Lehrers und einer unterstützenden Gruppe sind. Diese Erfahrungen nehmen zu. Du wirst innerlich stiller, Du wendest dich mehr dem Strom des Lebens zu und weniger den Gedanken und dem Lärm im Kopf. Du bist in der Lage, mehr Gefühle zu erfahren und zu tragen.

Das ist ein Prozess und dennoch ist das Aufwachen selbst dann ein plötzlicher Moment. In diesem Moment des

Aufwachens fällst Du in das Bodenlose und danach ist nichts mehr so ist wie es vorher war.

Was dabei geschieht ist offensichtlich eine tiefgreifende Veränderung der ganzen seelischen Struktur. Die ganzen Vorstellungen, Phantasien und Wahrnehmungsbezüge verändern sich. Es gibt plötzlich kein Zentrum mehr, kein *Ich* mehr, auf das alle Wahrnehmungen bezogen wären.

Das hat zur Folge, dass der Verstand zu einem großen Teil der Zeit vollkommen still ist. Und wenn der Verstand still ist - wenn er ganz still ist - dann erfährst Du das, was immer da ist: Frieden, Stille, Glückseligkeit. Du erfährst eine Glückseligkeit, die nicht so sehr einem Sturzbach ähnelt, sondern mehr einem Ozean, und gleichzeitig einem exstatischen Feuerwerk, einem Feuerwerk ohne Anfang und ohne ein Ende.

Auch nach dem Aufwachen gibt es einen Prozess. Das Aufwachen ist ein Ende und ein Anfang. Nach dem Aufwachen gibt es einen Prozess der Vertiefung. Es ist auf das gleiche zu achten wie vor dem Aufwachen. Wenn man sich dieser Vertiefung öffnet, geschieht der weitere Prozess dann in einer großen Geschwindigkeit.

Es kann auch passieren, dass jemand nach dem Aufwachen nach einiger Zeit wieder einschläft und die bekannte Struktur wieder aktiviert. Dann ist für ihn das Aufwachen nur eine vorübergehende Erfahrung gewesen, über die er am Lagerfeuer berichten kann.

Viele bewegt die grundlegende Frage, ob etwas getan werden kann, um diesen Prozess zum Aufwachen zu unterstützen oder zu beschleunigen. Kannst Du etwas tun?

Erfahrungen aus der Arbeit mit Menschen, Erkenntnisse aus eigenen Forschungen, das persönliche Wissen und die Erfahrung des Aufwachens haben mich erkennen lassen, dass es einige Aspekte gibt, die es zu beachten lohnt. Diese Aspekte lassen sich in sieben grundlegenden Schritten darstellen und zusammenfassen. Diese sieben Aspekte genau zu untersuchen ist hilfreich, um der Wahrheit näher zu kommen, um Frieden und Freiheit zu erfahren. Die sieben Schritte zu durchlaufen kann den Prozess, der zum Aufwachen führt, hilfreich unterstützen und verstärken. Es sind Schritte des Loslassens, nicht des Tuns. Es ist jenseits des Tuns und des Nicht-Tuns. Du öffnest Dich für die Gnade, aber Du bist nicht derjenige, der ein Aufwachen „machen“ könnte.

Verschiedene Lehrer haben einzelne dieser Schritte hervorgehoben. Der Nutzen dieser „Sieben Schritte“ liegt vor allem darin, dass jeder Suchende genauer entdecken kann, wo seine eigenen Hindernisse auf dem Weg, der kein Weg ist, liegen. Der eine ist vielleicht in seinem Körper noch zu blockiert, der andere hat es noch schwer, sich mit der Vergangenheit auszusöhnen, der dritte hat vielleicht Schwierigkeiten, die Gefühle und inneren Erfahrungen wahrzunehmen, die jenseits der Körperempfindungen sind.



Sieben Schritte zum Aufwachen

Der erste Schritt:

Der bedingungslose Wunsch nach Freiheit

1) Die Wünsche und Ziele erkennen

Der erste Schritt besteht darin, dir immer wieder Rechenschaft abzugeben über deine Wünsche und Ziele. Anhand einiger Fragen kannst Du diese erforschen:

Was will ich?

Was ist mir wirklich wichtig?

Worin besteht der Sinn meines Lebens?

Was wäre so wichtig, dass ich dafür mein Leben einsetzen würde?

Anhand dessen, was Du tust und was sich in deinem Leben abspielt, kannst Du oftmals indirekt entdecken und - wenn Du ehrlich und offen bist – erforschen, welche Ziele dein Leben und den Fluss deines Lebens bestimmen. Es können bewusste oder unterbewusste, allgemeine oder spezielle Ziele auftauchen. Es gibt materielle, psychische und geistige Ziele: ein neues Auto, der Wunsch nach Sicherheit und Anerkennung oder ein Bedürfnis nach Zusammenhang und Erklärung als ein geistiges Anliegen.

Du kannst deine Wünsche, deine Vorlieben, dein Anhaften untersuchen und dich fragen: „Wo und für was verkaufe ich mich?“

Es gibt zwei wichtige Fragen, die dir helfen zu entdecken, ob Du dich für einen Wunsch verkaufst oder an etwas anhaftest: „Was bin ich bereit dafür aufzugeben?“ Du kannst dich auch fragen: „Was würde ich dafür hergeben?“ Die tiefer führende

Frage lautet dann: „Was will ich damit erreichen? Wenn ich es erreicht habe, was soll es mir geben?“ Als Antwort zeigt sich der Wunsch hinter dem Wunsch, die Intention des Wunsches.

Der Mensch leidet darunter, dass er sich der Ziele und Wünsche seines Lebens nicht bewusst ist, mehr noch, dass diese Ziele sich ständig widersprechen und Konflikte erzeugen. Es ist heilsam, sich zu fragen: „Was ist mir wirklich wichtig? Was ist mir so wichtig, dass ich bereit wäre, dafür mein Leben einzusetzen?“

Was aber könnte wichtiger sein, als zu erkennen, wer Du wirklich bist, und als Frieden und Freiheit zu finden? Was aber könnte wichtiger sein, als der Wunsch das Leid zu beenden? Was bewegender als die Sehnsucht nach Frieden und Liebe? Wenn dir Freiheit, Frieden und Liebe wichtiger sind als alles andere, bist Du in der Lage die normalen Konditionierungen zu beenden. Erst, wenn Du aufhörst, dem Angenehmen hinterher zu rennen und den Schmerz und die Angst zurückzuweisen, wirst Du in der Lage sein deine Konditionierungen zu beenden. Nur dann. Solange Du – bewusst oder unterbewusst - immer damit befasst bist, das Angenehme zu wollen und dem Unangenehmen zu entkommen, wirst Du beständig im Kampf mit dem sein, was ist. Wenn Du den Kampf beendest und das, was ist, annimmst, breitet sich Frieden aus.

2) Die Realisierbarkeit der Freiheit erkennen

Viele Menschen sind auf der Suche. Der Traum von der Freiheit und das innere Wissen, dass es ein Zuhause-Ankommen für den Menschen gibt, ist so alt wie die Menschheit selbst. Diese

Sehnsucht ist auch der Motor für die Erforschung dieser Erde und des Weltalls. Die Menschen sehnen sich nach dem Mond und meinen das eigene Herz. Sie fliegen zum Mars und suchen das Zuhause nicht im eigenen Innern, das zugleich die Unendlichkeit ist; eine Unendlichkeit, die nicht in Lichtjahren gemessen werden kann.

So alt dieser Traum und dieses Wissen ist, so sehr wurde er immer wieder in weite Ferne gerückt. Viele Menschen leben in dem Glauben, sich in Dutzenden, Hunderten von Leben auf dieser Erde langsam entwickeln zu müssen und der Erleuchtung oder Befreiung entgegenarbeiten zu müssen. Oder sie glauben, Befreiung im Leben wäre gar nicht möglich, sondern erst in einer jenseitigen Existenz nach dem Tode.

Immer wieder gab es Lehrer wie den erwachten jüdischen Lehrer aus Nazareth, der lehrte: „Das Himmelreich ist jetzt. Es ist in euch.“¹ Und weil er die Sehnsucht der Menschen nach äußerer Freiheit und äußeren Göttern kannte, sagte er: „Ihr werdet das Himmelreich nicht an äußeren Zeichen erkennen.“² Seine Worte waren: „Ihr werdet Gleiches und Größeres vollbringen als ich.“ Und er fragte: „Heißt es nicht in Eurem Gesetz: Ich habe gesagt, Ihr seid Götter?“³

¹ Die Luthersche Übersetzung dieser Stelle LK17,20-21 lautet korrekt: Das Reich Gottes ist inwendig in Euch. Interessanterweise wird sie in katholischen Übersetzungen fast immer als „Das Reich Gottes ist *mitten unter Euch*.“ wiedergegeben, womit das Wesentliche gerade verpasst wird und es so hingestellt wird, als ob nur in der einen Person Jesu und nicht in allen Menschen das Reich Gottes präsent wäre.

² LK 17,20-21

³ Joh. 10,34. Hier bezieht sich Jesus auf den Psalm 82,6-7, wo es heißt: „Wohl habe ich gesagt: Ihr seid Götter, ihr alle seid Söhne des Höchsten.“

Es ist jetzt. Es ist in dir. Es hängt nicht von äußeren Umständen ab. Das ist die ewige Wahrheit, die immer wieder gelehrt und immer wieder vergessen wird.

Aber erst, wenn ein Wunsch realisierbar und erreichbar erscheint, mobilisiert er Energie, richtet der Wunsch das Leben auf diese Sehnsucht hin aus. Was soll ein Traum, wenn der Glauben weiter besteht, dass er entweder nur von einer Handvoll Buddhas, vornehmlich angesiedelt im Himalaja, oder - wenn überhaupt - erst nach unzähligen Inkarnationen Möglichkeit wird? Dann wird das Glück in Naheliegender gesucht.

In den letzten fünfzehn Jahren hat sich dieser Traum verändert. Nicht der Wunsch nach Frieden und Freiheit hat sich verändert, denn dieser Traum ist unveränderlich in allen Zeiten und Kulturen. Die Verwirklichung des Traumes ist greifbar geworden. Gegenwärtig hat in vielen Ländern, auch in Deutschland, jeder die Möglichkeit, einen erwachten Menschen zu treffen oder einem erwachten spirituellen Lehrer zuzuhören. In Amerika kann es dir passieren, dass Du den erleuchteten Lehrern Eli Jackson-Bear oder Gangaji auf einem der Fernsehkanäle begegnest. Das Wissen um das Aufwachen ist auf eine noch nie da gewesene Weise verfügbar geworden. Es gibt sicher mehr als einen Grund dafür, dass heute das Aufwachen nicht nur für einige Wenige, weit entwickelte Menschen, sondern für jeden Menschen möglich ist.

So wird diese grundlegende Transformation für den Einzelnen immer deutlicher realisierbar. Solange Du denkst, dass das Aufwachen für dich in weiter Ferne liegt, setzt Du dich selber zusätzlich in Trance. Der Glaubenssatz des Unerreichbaren wirkt wie eine Suggestion, die deinen Tiefschlaf aufrecht erhalten kann. Erst wenn das Aufwachen für dich realisierbar erscheint, mobilisierst Du die dafür erforderlichen Energien, und beginnst,

die Sinnestäuschungen deines eigenen Verstandes zu durchschauen, die Trance zu beenden und Glaubenssätze auszulöschen. Du beginnst, der eigenen Erfahrung mehr zu vertrauen als den Gedanken.

Die inneren Hindernisse sind oft sehr subtil. Vielleicht weißt du, dass das Aufwachen geschieht und auch für dich möglich ist, aber im Inneren bist Du nicht wirklich überzeugt. Vielleicht weißt du, dass es niemand verdienen kann, und dennoch glaubst du, dass Du es weniger verdienst als andere. Oder Du glaubst, es nicht wert zu sein.

Diese tief verwurzelten Glaubenssätze stehen dem Aufwachen im Weg. Es sind fortwährende Suggestionen, die den Schlaf und den Traum aufrechterhalten. Die beiden letzten Torwächter am Tor der Freiheit, so heißt es, sind die Angst und der Zweifel.

3) Die Natur des Ich erkennen, das Wirkliche vom Unwirklichen unterscheiden, die Erfahrung im Jetzt

Vergangenheit und Zukunft sind Phantasien des Verstandes. Sie sind nicht wirklich. Das Wirkliche und das Unwirkliche gilt es zu erkennen und zu unterscheiden. Wirklich existent ist nur das *Jetzt*. Natürlich hat es zu anderen Zeitpunkten Ereignisse gegeben, aber alle Ereignisse geschahen immer im *Jetzt*. Außerhalb des *Jetzt* geschieht nichts. Phantasien, die Erinnerungen genannt werden, haben mit dem, was zu anderen Zeitpunkten ein *Jetzt* war, wenig gemeinsam. Vor allem gilt: Im *Jetzt* geschieht Erfahrung, die Erinnerungen sind Gedanken und Kommentare über die Erfahrung. Wie viel hat der Urlaubsprospekt mit dem Urlaub zu tun? Weil der Verstand ohne Unterbrechung Gedanken aneinander reiht, kennt der

Mensch die reine Erfahrung üblicherweise nicht. Aus diesem Grund werden Kommentare über Erfahrung und Erfahrung selbst verwechselt. Erfahrung des *Jetzt* ist nicht das, was geschieht. Das Geschehen ist nur die Oberfläche, so wie das Geschenkpapier nicht das Geschenk ist. Die Erfahrung des *Jetzt* hat nichts mit der sinnlichen Erfahrung zu tun. Die Sinne erfassen das, was geschieht.

Die wirkliche Erfahrung ist tiefer als das, sie ist *Unendlichkeit*, *Glückseligkeit*, *Lebendigkeit*, *Liebe* und *Stille*.

Poonjaji erzählte die Geschichte: Eine kleine Welle fragt eine ganz große, alte Welle, die ganz offensichtlich von weit her kommt: „Gibt es einen Ozean?“ Die alte Welle lächelt und antwortet: „Gesehen habe ich ihn nicht, aber ich habe davon gehört.“ Wenn der Verstand still ist und wenn die sinnliche Wahrnehmung überschritten wird, kann die *Unendlichkeit*, kann *Glückseligkeit*, *Lebendigkeit*, *Liebe* und *Stille* erfahren werden. Dann ist sofort erkennbar, dass diese Erfahrung wirklich ist. Sie fängt nirgendwo an und hört nirgendwo auf. Sie braucht keinen Anlass und keinen Grund. Im selben Moment erscheint all das, was geschieht, wie der Regenbogen, nämlich nicht aus sich selbst lebendig und als flüchtige Erscheinung. Das ganze Reich der Gedanken und Phantasien, in dem die Menschen sich üblicherweise zu neunzig Prozent aufhalten, wird sofort als vollkommen unwirklich erkannt, als ausgedacht und eingebildet. Auf diese Weise fällt die eigene Geschichte weg und damit auch deine Identität. Es gibt kein *Ich* außerhalb gedanklicher Konstruktion.

Es ist sehr hilfreich, wenn die einzelnen Komponenten der inneren Wahrnehmung und des inneren Erlebens unterschieden werden. Die sinnliche Wahrnehmung setzt sich aus fünf Sinnen

zusammen: sehen, hören, schmecken, riechen und tasten. Diese Wahrnehmung ist nach außen und nach innen gerichtet.

Dann gibt es die Gefühle und die Gedanken, die mehr oder weniger auf den Sinnen basieren. Die körperliche Bewusstheit des Atmens, die Bewusstheit der Empfindungen und der pulsierenden und strömenden Energie sind die Tür zur Seele, die Tür zur Wahrnehmung der Gefühle und die Erfahrung des Lebens. Der Atem führt dich hin zu deinen Gefühlen und, indem Du Gefühle erfährst und ganz fühlst, kann sich für dich die Tür zur Unendlichkeit öffnen.

Die Gewohnheit besteht darin, von den Gefühlen und inneren Erfahrungen zu den Gedanken, Bildern und „Erinnerungen“ zu wandern. In dieser Weise ergibt sich ein Hin und Her zwischen den Gefühlen und den Gedanken. Oft geschieht dies mit der zusätzlichen Frage: „Was kann ich bloß tun?“ Das verstandesmäßige Tun folgt der Richtung *nach oben* in den Kopf *und nach außen* in das Handeln.

Um das zu entdecken, was wirklich ist, muss die Aufmerksamkeit in die umgekehrte Richtung gelenkt werden, das heißt *nach innen und nach unten*. Der Weg, die Natur des Ich zu entdecken, führt über die Unterscheidung zwischen dem, was wirklich und dem was unwirklich ist. Richte die Aufmerksamkeit auf das, was näher an der Wirklichkeit ist. Verändere die Richtung, lenke sie anstatt nach oben und außen *in die Tiefe und nach innen*.



Der zweite Schritt:**Die Bereitwilligkeit, alles zu fühlen und zu erfahren**

Sri Ramana Maharshi (*1879, †1950), der als der größte Weise und Heilige der Neuzeit bezeichnet wird, sagte: „Zuerst musst Du mit dem Leben eins werden. Dann wirst Du mit dem Bewusstsein eins. Danach wirst Du eins mit Glückseligkeit.“⁴

Aus dieser Erkenntnis leitet sich der zweite Schritt ab. Eins mit dem Leben zu sein beinhaltet die Bereitwilligkeit, alles zu fühlen und zu erfahren, was ist. Etwas ist sehr klar: Wenn Du alle Gefühle vollkommen fühlst, dann löst das Ich sich auf. Denn das Ich besteht nur aus: „Ich will“ und „Ich will nicht“. Ein zweijähriges Kind in seiner Trotzphase verhält sich genauso wie das Ich, indem es sagt: „Ich will das, ich will jenes nicht.“ Dieses Verhalten ist für ein zweijähriges Kind angemessen, für einen Erwachsenen jedoch ganz und gar nicht. Ist die Bereitwilligkeit vorhanden, alles vollkommen zu fühlen, so wie es ist, verbrennt dieses Ich. Es bedeutet das anzunehmen, was ist. Es bedeutet auch, sich dem hinzugeben, was ist. Und es zeigt sich dann sehr schnell eine der grundlegenden Paradoxien: Wenn Du den Schmerz annimmst, dann gibt es kein Leid. Das Leid in der Welt wird dadurch hervorgerufen, dass der Mensch dem Schmerz davonzurennen versucht. Erst dadurch entsteht der Albtraum.

In der Vergangenheit gab es im großen und ganzen zwei Wege des menschlichen Wachstums: der östliche spirituelle und der westliche therapeutische Weg. Während letzterer mit den Gefühlen auf die Weise arbeitet, dass Gefühle verstanden, erklärt

⁴ vgl: Ramana Maharshi: Die Suche nach dem Selbst. Ausgewählte Gespräche herausgegeben und eingeleitet von Lucy Cornelssen. Ansata Verlag Interlaken 1985

und ausgedrückt werden, bestand der östliche Weg im wesentlichen darin, nur noch der Beobachter zu sein und sich dadurch von den Gefühlen zu dissoziieren. Beide Wege führen nur ein Stück weit und werden dann zur Sackgasse.

Es gibt einen dritten Weg: Alle Gefühle, die auftauchen, alle inneren Erfahrungen bereitwillig anzunehmen und zu erfahren – und nichts zu tun, also still zu bleiben. Es ist das Gegenteil von Unterdrücken, aber auch von Ausagieren. Ganz in das Gefühl hineinsinken, ganz zu dem Gefühl werden, so dass das Gefühl verbrennen kann, das führt in immer tiefere Schichten. Wenn auf diese Weise das Ich zurücktritt, nichts wollend, nicht eingreifend und nicht involviert, dann geschieht intensive innere Transformation. Die radikale Verschiedenheit dieses dritten Weges ist nicht so leicht zu verstehen.

Diese Entdeckung stammt von meinem Lehrer Eli Jaxon-Bear, der wie wenige sonst die verschiedenen spirituellen Wege nacheinander beschritten und erforscht hat und gleichzeitig in der westlichen Psychotherapie versiert und kompetent ist. In meinen eigenen Forschungen habe ich (bisher!) ein einziges Mal ein gleiches Arbeiten auf diesem dritten Weg entdeckt: bei dem Mystiker und spirituellen Lehrer Johannes Tauler (*um 1300, †1366), einem Schüler von Meister Eckhart. Tauler nennt es das nach innen gehen und das „Ausleiden“ der Gefühle und inneren Erfahrungen.⁵ Tauler prägte so sinnige Wortverbindungen wie „der Aufstieg in die Tiefe“ oder „der grundlose Abgrund“.



⁵ Johannes Tauler: Das Segel ist die Liebe. Benzinger Verlag, Zürich und Düsseldorf. 1998 S. 113ff

Der dritte Schritt:**Die Position der Zuschauerin**

Der dritte Schritt besteht darin, eine innere Haltung zu finden, die sich als die Haltung eines beobachtenden Zeugen beschreiben lässt. Du kannst in der Haltung einer spirituellen Freundin oder eines spirituellen Freundes entdecken, dass Du mehr der Zuschauer des ganzen Weltentheaters bist, in dem die Person, die Du bisher *Ich* nanntest, auch eine Rolle spielt. Und die Rolle wechselt: Mal spielst Du eine komische Rolle, mal eine tragische oder auch mal eine mutige Rolle. Aber welche es auch immer ist: Du bist der Wahrnehmende, die Beobachterin, der Zeuge, die spirituelle Freundin.

Diese beiden Schritte, also alles zu fühlen, was ist und die Position des Zuschauers auf das eigene Leben einzunehmen, sorgten in der Vergangenheit für viel Verwirrung. Wenn Du in der Position des Zeugen bist, besteht die Gefahr, dass Du die Geschehnisse und Gefühle lediglich beobachtest, anstatt sie zu fühlen und wahrhaftig zu erleben. Darauf wird so viel an Meditationstechnik und Praxis verwendet, dass es Menschen gibt, die auf diesem Weg die Natürlichkeit und den Kontakt zum wirklichen Fluss des Lebens verlieren. Eine Vermeidung des Erlebens und der Erfahrung, der Freuden und der Schmerzen durch ein dissoziierendes Beobachten verhindert auch die Chance, die Unendlichkeit zu erfahren. Das Leben wird zu etwas abgetrenntem und das Innere etwas Künstliches. Denn wenn man noch nicht einmal die Trauer über die zerbrochene Lieblingstasse erfahren kann, wie soll man dann die Unendlichkeit erfahren? Durch das künstliche, angestrenzte, und

außenstehende Beobachten wird der Weg zum Aufwachen regelrecht verbaut.

Die andere Verwirrung ist die: Ich will ganz fühlen, was da ist und das reicht mir. Das Geheimnis besteht darin, dass Du hundert Prozent fühlst, dich der Lebendigkeit hingibst und zu hundert Prozent Beobachter, Zeuge und Wahrnehmender bist. Normalerweise ist der Mensch weder wirklich lebendig – er beurteilt sich, bewertet sich oder ist nicht wirklich am Leben beteiligt - noch ist er wirklich der Zuschauer des Lebens. Er ist weder das eine noch das andere. Als Beobachter ist er nur beurteilend, vergleichend, sich schlecht machend oder in den Himmel lobend.

Die Lösung besteht darin, sich zu hundert Prozent dem Leben hinzugeben und gleichzeitig zu hundert Prozent nur der Wahrnehmende des ganzen Theaters zu sein, der ganzen Vorstellung, der ganzen Evolution, des ganzen Kosmos.



**Der vierte Schritt:
Die Muster deines Lebens verstehen**

Dabei spielt das Enneagramm⁶ eine wichtige und sehr hilfreiche Rolle. Die Struktur des Enneagramms unterscheidet neun wesentliche Charakterstrukturen mit den dazu gehörigen Fixierungen, die sehr deutlich deine Verhaltensmuster, Motive und deine seelische Dynamik herausstellen. Mit diesem Instrument kannst Du deine spirituelle Freundin sein und erkennen, welche Muster sich in deinem Körper–Geist–Gefühlsorganismus manifestiert haben und dein gesamtes Verhalten bestimmen.

Es sind Muster, für die Du nichts kannst. Muster, für die deine Eltern nichts können. Muster, für die niemand etwas kann. Und Du bist derjenige, der diese Muster immer deutlicher sieht. Das verändert die ganze innere Haltung diesem Leben gegenüber: die Haltung dessen, der nichts zu verändern sucht, die Muster nicht verändern will, sondern stattdessen anhält.

Du sollst nicht, wenn Du deine Charakterfixierung gefunden hast, eine bessere Sechs oder eine bessere Acht werden. Du kannst auch nicht, wenn du eine Sechser-Fixierung hast, eine Achter-Fixierung bekommen.

Nichts davon. Du sollst anhalten. Und das geschieht durch zwei innere Schritte:

Erstens siehst Du mit der Charakterfixierung besonders deutlich, welchem Grundgefühl Du aus dem Weg gehst und

⁶ Das Enneagramm ist ein Weg und Instrument der Erforschung der menschlichen Charakterstruktur, dass sich seit vielen Jahrhunderten entwickelt hat, von Gurdjeff Anfang des 20. Jahrhunderts in den Westen gebracht und in den 60er und 70er Jahren mit moderner westlicher Psychologie verbunden wurde.
Siehe v.a.: Eli Jaxon-Bear: Das spirituelle Enneagramm. Goldmann 2004

welches Grundgefühl dein Leben reguliert und bestimmt: Angst, die Angst nicht geliebt zu werden, die Angst die Kontrolle zu verlieren und darauf aufbauend Gefühle von Wut, Neid, wieder Angst, Stolz, Habgier u.s.w.. Indem Du das bemerkst, erkennst Du was die ganze Maschine antreibt. Die wichtigste Aufgabe besteht dann darin, dich diesem zugrundeliegenden Gefühl zuzuwenden, es zu erkunden, es zu erfahren und bereit zu sein, dem zu begegnen. Das ist der erste Punkt, wie das Enneagramm nützlich wird.

Der Zweite ist: Du siehst all diese Muster und erst bist Du sehr ernüchtert, schockiert und beleidigt, weil es so demütigend ist, zu sehen, dass Du alles, von dem Du bisher dachtest, es sei deine originelle Schöpfung und deine „besondere“ Persönlichkeit, im Enneagramm beschrieben findest. Die meisten Menschen sind sehr überrascht, wenn sie das lesen. Später erkennst Du dich in anderen Menschen, die die gleiche Charakterfixierung haben, wieder: Die machen das genauso wie ich. Das zu erleben und zu sehen ist sehr beschämend und ernüchternd – zuerst – und dann ist es sehr, sehr erleichternd. Da erkennst du: Wenn das so mechanisch abläuft, dann kann ich mich dem zuwenden, was ich wirklich bin.

Du entdeckst mit Hilfe des Enneagramms das Grundgefühl und die Grundleidenschaft deines Lebens und kannst dich dem stellen und dem begegnen. Ein Mensch mit einer Sechser-Fixierung kann beispielsweise erkennen, wie all sein Handeln von Angst bestimmt wird. Die Zweier-, Dreier- und Vierer-Fixierungen können beobachten, wie alles von dem Wunsch bestimmt wird, endlich geliebt zu werden und der Angst, der Verlorenheit und dem Nicht-Geliebt-Werden zu entkommen.

Du kannst gleichzeitig klar und deutlich deine spirituelle Freundin oder dein spiritueller Freund sein. Du siehst die Muster, Du siehst, was da abläuft und indem Du anhältst und bereit bist, das zu fühlen, kommen diese ganzen Muster zur Ruhe und dann zeigt sich die Essenz, die darin enthalten ist.



**Der fünfte Schritt:
Die Identifikation mit dem Körper beenden und
den Körper durchlässig werden lassen**

Als weiterer Punkt spielt der Körper eine wichtige Rolle. Der Körper ist eine Metapher.

Der Körper demonstriert dir, dass Du eine Größe von 1,80 m x 50 cm oder 1,60 x 40 cm hast, eine in Zentimetern messbare Größe. „Ich bin Hannes, 7 Jahre alt, habe braune Haare und einen älteren Bruder, der gemein zu mir ist.“

Das ist unsere Identifikation und diese Identifikation ist an den Körper gebunden. Ohne Körper gäbe es keinen Namen Hannes. Ohne Körper gäbe es keine braunen Haare. Als erstes entsteht, schon beim Säugling, das Körper-Ich, und die spätere schrittweise Herausbildung des Ich basiert auf der Identifikation mit dem Körper. Genauso, wie man dem Tod begegnen muss, besteht die Aufgabe darin, diese Identifikation mit dem Körper loszulassen.

Wenn deine wahre Natur Bewusstsein ist, das nie verschwindet, Liebe ist, die keine Grenze hat, Freude ist, die vollkommen grundlos ist und deswegen auch kein Ende hat, dann musst Du etwas anderes sein als der Körper. Der Körper hat einen Anfang und ein Ende. Wenn Du alles bist, alles, wenn alles eins ist, musst Du alles sein. Wenn Du etwas anderes wärst als das Alles, dann wäre alles nicht eins. Dann gäbe es Zwei.

Du kannst nicht mit allem verbunden sein, weil, wenn Du mit allem verbunden wärst, dann hätte es vorher zwei gegeben. Aber es könnte nicht alles sein, wenn es vorher etwas anderes gegeben

hätte, mit dem Du dich hättest verbinden können. Es gibt nur eins und dieses eins bist Du.

Aber wenn Du eins bist, dann kannst Du nicht dieser Körper sein. Und so gehört zu dem Tod dieses Ichs auch der Tod der Vorstellungen „Ich bin der Körper“.

Ramana hat 1886 im Alter von sechzehn Jahren eine wichtige Entdeckung gemacht, die für die Welt von unschätzbarem Wert ist. Er war keinerlei spiritueller Tradition gefolgt, hatte keinerlei spirituelle Praxis, nichts, er war einfach nur ein Schuljunge, der so gut wie die anderen in der Schule war und gut Fußball spielen konnte und sonst nichts. Und dieser Junge von sechzehn Jahren ist aufgewacht. Das alleine wäre noch nichts Besonderes. Bemerkenswert ist, dass dieser Junge den Prozess des Aufwachens so genau beobachtet hat. Er wusste nichts vom Aufwachen, aber was er merkte, war folgendes: Er bekam Angst zu sterben, Angst zu sterben mit der inneren Gewissheit, jetzt sterben zu müssen. Ramana hat dann eine sehr wertvolle Entscheidung getroffen: „Wenn ich jetzt sterben muss, dann will ich genau mitbekommen, was da passiert. Dann will ich ganz genau erkennen, wer oder was stirbt.“ Er hat sich also auf den Boden gelegt und wahrgenommen, was jetzt passieren würde.

Mit dieser Entscheidung, sich absolut und hundertprozentig dem hinzugeben, was geschieht und zu erfahren, was geschieht, ohne dagegen anzukämpfen lässt Du alles los. Du gibst auf, über irgend etwas Zukünftiges nachzudenken, Du lässt alles los. Der Körper lässt los, der ganze Mensch lässt los und gibt sich diesem Nichts hin.

Dieser Prozess hat Ramana verwandelt. Das ist das Aufwachen. Dieser Prozess ist das Aufwachen. Dieser Prozess

ist das Fallen in die Bodenlosigkeit, bei dem alle körperlichen Prozesse losgelassen werden. Es heißt, nichts mehr in der Hand zu haben, sondern dem Körper zu sagen: „Tu, was du willst und was du tun musst.“

Das Großartige daran ist, dass wir damit in gewisser Hinsicht zum ersten Mal einen wirklichen Bericht über das Aufwachen haben, der nicht, wie vorher immer, auf irgendwelche geheimnisvollen Rituale zurückgeführt werden konnte.

Wenn ein Mönch aufwacht, der vorher zehn Jahre meditiert und heilige Gesänge rezitiert hat, folgert er: „Ah, das Aufwachen ist die Folge dieser heiligen Gesänge.“ So dass sich in den Religionen immer diese Traditionen bildeten: Du musst so und so viele Mantras singen, Du musst so und so viele Koans lösen, Du musst dies und jenes praktizieren, genau 111.000 Niederwerfungen.

Statt dessen ist die Erfahrung des Aufwachens bei Ramana vollkommen klar gewesen, vollkommen auf das Wesentliche reduziert. Kein Lehrer in der neueren Geschichte hat so viele aufgewachte Schüler, von denen viele als Lehrer den Impuls des Aufwachens weiter trugen. Auch diese „Sieben Schritte“ wären ohne ihn nicht entstanden. Weil er den Prozess so genau beobachtet hat, war er in der Lage das weiterzugeben. Erst im Nachhinein hat er verschiedene Philosophien und religiöse Traditionen studiert. Sein Schüler Poonjaji war besonders wirkungsvoll und hat über westliche Schüler wie Gangaji und Eli Jaxon-Bear das Aufwachen⁷ in den Westen gebracht.

⁷ Siehe u.a.: H. W. L. Poonja: Wach auf, du bist frei. Kamphausen. 2002
Eli Jaxon-Bear: Lied der Freiheit. Lüchow. 1999
Gangaji: Ein Leben wie Du. Lüchow 2003

Und so ist der Körper ein wichtiges Thema. Das Loslassen bedeutet auch, dass man dem Körper erlauben kann, loszulassen. Und das bedeutet in der Körperarbeit, das Nicht-Tun zu lernen. Ramana hat gegenüber dem Yoga und gegenüber der Körperarbeit immer wieder auf die Gefahr der zunehmenden Identifikation mit dem Körper hingewiesen. Als sinnvoll erachtete er – für den Anfänger – Atemübungen (Pranayama). Statt der Übungen würde alleine die Frage weiter helfen, wer es ist, der da übt, die Frage nach der eigenen Natur.

Also kommt es darauf an, eine Körperarbeit zu machen, die erstens die Identifikation mit dem Körper nicht verstärkt und die zweitens das Loslassen fördert, statt das Tun. Das macht sich zum Beispiel bemerkbar beim Loslassen des Atems, so dass der Atem dem Gefühl folgen kann.

Es gibt Grundkriterien, welche Art von Körperarbeit brauchbar ist und welche nicht. Auf der Körperebene findet nicht die entscheidende Veränderung statt. Die entscheidende Veränderung findet im Geist statt, in der inneren Haltung und der inneren Entscheidung. Das wiederum bestimmt die Körperarbeit.

Die spirituell fundierte Körperarbeit des 2003 verstorbenen Dr. phil. Leland Johnson, der gleichzeitig Schüler von Fritz Pearls (Gestalt-Therapie) und Swami Muktananda (ein erwachter Lehrer, der in den sechziger und siebziger Jahren in den USA wirkte) war, entspricht diesen Kriterien sehr gut. Ihm verdanke ich nicht nur das Erlernen dieser körpertherapeutischen Arbeit, sondern auch eine Haltung der Integration von östlicher und westlicher Weisheit.

Je weicher, entspannter, durchlässiger dein Körper ist, desto leichter bist Du in der Lage, alle Gefühle zu fühlen und gleichzeitig wahrzunehmen. So ist das Arbeiten daran, dass der Körper durchlässig, geschmeidig, anmutig, lebendig und energievoll wird, ein wichtiger Punkt, aber nicht der wichtigste. Für viele Menschen, gerade in der westlichen Welt, beginnt die Reise damit, dass sie die Lebendigkeit des Körpers wieder wahrnehmen und den Körper wieder spüren und auch wieder zu bewegen lernen.

Wie schon oben zitiert: „Zuerst musst du mit dem Leben eins werden. Dann wirst du mit Bewusstsein eins. Danach wirst du eins mit Glückseligkeit.“⁸



⁸ vgl: Ramana Maharshi: Die Suche nach dem Selbst. Ausgewählte Gespräche herausgegeben und eingeleitet von Lucy Cornelssen. Ansata Verlag Interlaken 1985

Der sechste Schritt:

Die Vergangenheit beenden

Du kannst zusätzlich einiges tun, was dir hilft, die Vergangenheit zu beenden. Solange Du dich noch nicht mit der Vergangenheit ausgesöhnt hast, bist Du darin verstrickt und gebunden. Gedanken wie: „Ich muss noch etwas erledigen!“, „Ich muss noch etwas wiedergutmachen!“, „Ich will noch etwas Bestimmtes bekommen und haben!“ halten das Ich gebunden.

Die Vergangenheit anzunehmen, wie sie war, bedeutet, diese Bindung zu beenden und frei zu werden. Darin verbrennt das Ich. Ohne ein „Ich will – ich will nicht“ zerfällt diese Ich-Konstruktion.

Es ist zugleich die Beendigung des Karmas. Das Karma ist im Kern die Summe all der Handlungen und Gedanken, die auf Wiedergutmachen oder auf Rache gerichtet sind. Dadurch wird das Unrecht und die Gewalt aufrecht erhalten und bringt immer neue Gewalt und neues Unrecht hervor.

Viele glauben, zur Beendigung der Vergangenheit sei ein Vergeben wichtig. Viele glauben auch, wenn Du allen Menschen in deinem Leben und dir selber alles vergibst, dann seist Du frei von Vorwurf und Schuldgefühl und damit wärst Du nicht mehr an die Vergangenheit gebunden, dann „lässt Du die Toten die Toten begraben“, wie Jesus sich ausdrückte.

Aber wer bist du, dass Du vergeben könntest? Wer könnte, wer dürfte das tun? Wer weiß wirklich, wofür er dankbar sein kann und worin Schuld begründet ist?

Die wirkliche Lösung liegt jenseits von Vorwerfen und jenseits von Vergeben. Die Lösung liegt im schlichten Akzeptieren. Denn was könnte verrückter sein, als das nicht zu akzeptieren, was schon geschehen ist?

Das Ergebnis ist ein Gefühl von Frieden und Dankbarkeit. Das ist eines der größten Geschenke, die Du dir machen kannst.



**Der siebente Schritt:
Dem Tod und der Angst begegnen**

Im letzten Schritt geht es darum, dem Tod zu begegnen. Der Tod des Körpers ist der offensichtlichste und naheliegendste Tod; der körperliche Tod ist auch die einzig sichere Tatsache des Lebens. Der Tod des Ichs dagegen ist zunächst, wenn man ihn noch nicht erfahren hat, sehr viel weniger plastisch.

Das Leben selbst ist auch eine Metapher. Sie bedeutet unter anderem, dass die Gewissheit des körperlichen Todes dir die Möglichkeit gibt, dich mit dem Wesentlichen zu befassen, nämlich mit dem Nichts.

Insofern ist der körperliche Tod als solches nicht bedeutsam. Er ist nur eine Zukunftsphantasie. Niemand weiß, was anschließend wirklich geschehen wird. Die Erfahrung von körperlichem Tod und Verfall gibt dir ein Bild, eine Metapher, eine Herausforderung, den Sog und das Drängen dahin, das Wesentliche zu finden. Der Tod steht da als die einzig sichere Tatsache des Lebens. Sich dem Tod zu stellen bedeutet nicht, ein mentales Erklärungsmuster heranzuziehen, weder zu sagen: „Ich habe keine Angst vor dem Tod, denn danach ist nichts mehr. Wovor sollte ich Angst haben?“, noch zu sagen: „Ach Gott, ich wünsch mir den Tod, dann ist endlich alles vorbei.“ Es bedeutet, dass Du dich auf der Gefühlsebene, auf der Erfahrungsebene dem Nichts stellst, dem Ego-Tod.

Nichts zu wissen, nichts zu haben, keine Pläne mehr zu haben, keine Kontrolle zu haben.

So heißt es auch im tibetischen Totenbuch: „Wenn wir den Tod verstehen, dann verstehen wir zu leben.“

Der Tod ist in jedem Augenblick erfahrbar als das innere Nichts, die innere Bodenlosigkeit. Der Tod muss nicht noch dreissig Jahre auf dich warten oder Du auf den Tod, um ihn zu erfahren. Du erfährst das Nichts, wenn Du so sehr loslässt, das Du in dieser Bodenlosigkeit versinkst.

Tot sein heißt in erster Linie, keine Zukunft mehr zu haben. Sterben heißt, die Zukunft aufzugeben. Und wenn Du die Zukunft aufgibst, dann fliegt die Vergangenheit auch weg. Zukunft bedeutet: Ich muss noch etwas erledigen. Ich will etwas noch besser machen. Ich will noch unbedingt dies und jenes zu Ende bringen. All das ist Teil deiner Vergangenheit. Wenn Du das beendest und sagst: „Ich will nichts mehr“, dann fliegt deine Vergangenheit weg. Dann gibt es keinen Menschen aus der Vergangenheit mehr, mit dem Du noch etwas zu erledigen hättest. Dann haderst Du mit niemandem mehr, weil Du nichts mehr willst.

Verschwundet die Zukunft, verschwindet gleichzeitig auch die Vergangenheit.

Das hat nichts damit zu tun, sterben zu wollen, oder mit dem Tod des Körpers. In dem fünften Schritt geht es um die Bereitwilligkeit, das als Erfahrung anzunehmen, was ist: Die eigene Sterblichkeit. Es geht nicht darum, sterben zu wollen, um seine Ruhe zu haben.

Nicht sterben wollen, etwa um seine Ruhe zu haben, sondern bereit sein zu sterben, auch wenn Du das Leben liebst, wann auch immer es geschehen soll, und wenn es in diesem Augenblick wäre.



Schlussbemerkung

Diese sieben Punkte stellen die Zusammenfassung meiner Arbeit dar. Sie geben zugleich eine Antwort auf eine immer wiederkehrende Frage: Wenn es kein Ich gibt, dann kann für das Aufwachen doch auch nichts getan werden? Die Antwort ist die: Tatsächlich ist das, was Du tun kannst, jenseits von Tun, weil es nur ein Anhalten, ein Ent-Tun, ein Aufhören des Tuns ist. Es ist aber genauso auch jenseits des Nicht-Tuns, weil es in der beschriebenen Weise deine ganze Aufmerksamkeit, dein ganzes Engagement und die Ausrichtung deines ganzen Wollens erfordert.

Mit einfachen Worten: Du brauchst nicht einfach abzuwarten. Es ist jenseits von Ausgeliefertsein und jenseits von Kontrolle.

Es gibt noch eine zweite grundlegende Frage: Worin unterscheiden sich die verschiedenen spirituellen Wege und welcher Weg ist für mich der geeigneteste?

Auch hierauf geben die "Sieben Schritte" eine Antwort. Sie sind in erster Linie als Ergebnis meiner Erfahrungen entstanden und basieren wesentlich auf dem, was ich bei meinem Lehrer Eli Jaxon-Bear gelernt habe. Sie basieren zudem auf dem Studium der anderen spirituellen und mystischen Wege und deren Methoden. Diese „Sieben Schritte“ stellen den Kern dar, der in allen Wegen enthalten ist. Die verschiedenen Wege betonen jeweils einzelne dieser Punkte. So betont die christliche Mystik das Annehmen des Leidens, die Liebe und die Begegnung mit dem Tod, das Sufitum sieht die größte Bedeutung in der Hingabe, der Liebe und dem Annehmen dessen, was ist. In der indischen Mystik wird mehr der Körper beachtet, und in der jüdischen Mystik die innere Distanz zum eigenen Leben und die

Position des Zeugen und Beobachters und die Gestaltung der Welt.

Jede spirituelle Reise ist neu und einzigartig. Es ist ein innerer Weg, den Du beschreitest, so als würde er zum ersten Mal gegangen. Alle spirituellen Sucher, die vor dir und mit dir diesen Weg gehen, sind Gefährten, die dir Hinweise geben können, aber gehen musst Du ihn selbst. Der spirituelle Lehrer gibt dir die nötige Hilfestellung – und doch geht es um Deinen Mut, Deine Entschlossenheit, Deine Ausdauer, die Weite und die Größe Deines Herzens. Jede Reise ist verschieden, und jeder hat andere Hindernisse zu überwinden. Was dem einen leicht fällt, etwa sich mit der Vergangenheit auszusöhnen, mag dem anderen gerade schwer fallen – und umgekehrt. Dabei nun können diese „Sieben Schritte zum Aufwachen“ eine besondere Hilfe sein: Sie zeigen dir, wo Dein blinder Fleck, Dein Hindernis und Dein nächster Schritt liegen könnte.





Christian Meyer

Diplom-Psychologe, geb. 1952, lebt in der Nähe von Berlin, arbeitet als spiritueller Lehrer und Therapeut. Seine Arbeit ist einfach, klar und direkt. Er nutzt das Enneagramm, Körpertherapie, NLP, Hypnose, Familienaufstellungen und die Gestalttherapie. Mehrere Jahre Lehrtätigkeit an Universitäten in Hamburg und Berlin, 20 Jahre Erfahrung in der

therapeutischen Arbeit und Fortbildung. Vorträge auf verschiedenen, auch internationalen Kongressen, Veröffentlichung verschiedener Artikel.

Als er nach vielen Jahren der spirituellen Suche 1998 seinen Lehrer Eli Jaxon-Bear - in der Tradition von Sri H.W.L. Poonjaji und Ramana Maharshi - traf, erkannte er seine wahre Natur und unterstützt seitdem Menschen, die den Wunsch nach vollständiger Freiheit und Selbstverwirklichung haben. Seit 1999 Gründung und Leitung eines spirituellen Zentrums in Berlin („zeit-und-raum“). Er arbeitet an der Verbindung von Spiritualität und Therapie und ist an der Beziehung der verschiedenen spirituellen Wege interessiert. Er lehrt auf wöchentlichen Treffen, Retreats im Sommer und Winter und bietet Fortbildungen in den Methoden spiritueller Arbeit an.

**Informationen über Treffen mit Christian Meyer,
Trainings, Retreats oder Begegnungen
unter: www.zeitundraum.org**