

Christian
Meyer

ERLEUCHTUNG KANN JEDER

Eine **klare** Anleitung
für deine **Transformation**

unum

Inhalt

Vorwort	6
Prolog	10
Mein Weg des Erwachens	10
Welche Fragen beantwortet das Buch?	15
Zum Aufbau und Gebrauch des Buchs	18
1 Der Weg des Wissens	21
Was Erleuchtung ist	22
Die tiefere Wirklichkeit erfahren	22
Eine lebensverändernde Erfahrung	23
Das erleuchtete Sein	26
Erleuchtung: Dieselbe Erfahrung seit Tausenden Jahren	30
Die Entwicklung des menschlichen Geistes	31
Erleuchtung in der Menschheitsgeschichte	32
Wege zur Erleuchtung in der Psychologie	42
»Nicht <i>sich</i> besser fühlen wollen, sondern besser fühlen wollen«	44
Die Arbeit mit den fünf Positionen – ein wertvolles Werkzeug	45
Das Erbe erhalten	56
Mein eigener Weg	58
Psychologie und Spiritualität	58
Satsang: Ein neuer spiritueller Aufbruch im Westen	61
Die Quellen meiner spirituellen Arbeit	64
Weshalb Erleuchtung suchen?	67
Leiden als Motiv	67
Drei existenzielle Anliegen und Grundnöte	67
Leiden an der Sterblichkeit	69
Das narrative Selbst	72
Das Paradox des Leidens	74
Der Weg, das Leid zu beenden	76
Triebfeder Sehnsucht	79
Die Sehnsucht nach Glück und Ganzsein	79
Die destruktive Wirkung der Verdrängung von Spiritualität	80
Das Verlangen nach Wahrheit	82
Die Frage nach dem eigenen Wesen	83
Die Suche nach dem Glück	84
Gipfelerfahrungen	84

Flow: Das Glück der Selbstvergessenheit ist noch nicht die Erleuchtung	85
Ganzheitliche Heilung	88
Die »Kleine Erleuchtung« nach Friedemann Schulz von Thun	91
Innere Autonomie und Authentizität – Voraussetzung für Erleuchtung	98
Das Leben nach der Erleuchtung	105
Was bleibt und was sich verändert	106
Erleuchtung und Hühnersuppe	108
Der Mensch entwickelt sich weiter	109
Bemerkenswertes über die Erleuchtung	112
Erleuchtung und Wissenschaft	112
Erleuchtung ist wissenschaftlich überprüfbar	113
Undogmatische Spiritualität	114
Erleuchtung im Kontext einer Religion oder ohne jede Religion	116
Erleuchtung und Sexualität	116
Freiere und glücklichere Beziehungen	118
Entdecke selbst die Stille	119
Das Ende des Ichs?	120
Das Ich, das Selbst und die Unendlichkeit	121
Kreativität und organismische Instanz	124
Psychotische und »spirituelle« Krisen	130
Die Phasen des Prozesses	132
Bewusste und unbewusste Suche	132
Spontane Erleuchtung	136
Der Weg, der kein Weg ist	137
Die Erleuchtung und die Zeit danach	137
Realisation und Vertiefung	141
Einen Lehrer oder eine Lehrerin wählen	143
2 Der Weg der inneren Erfahrung	147
Die Basis für einen erfolgreichen spirituellen Weg	148
Was verhilft wirklich zu Wachstum und Erleuchtung?	149
Die drei Grundprinzipien	152
Wahre Einsichten basieren immer auf inneren Erfahrungen	152

Das erste Prinzip: Fühlen, ohne etwas zu tun, anstatt die Gefühle nur zu beobachten	154
Vom Denken zum Fühlen zur Energie zum Impuls	155
Die Angst davor, das Gefühl nicht aushalten zu können	157
Reines Fühlen – ohne innerlich oder äußerlich etwas zu tun	162
Selbstverfügbarkeit und innere Freiheit gewinnen	168
Das zweite Prinzip: Den Modus des Tuns vom Modus des Geschehenlassens unterscheiden	171
»Tun« als Mittel zum Zweck	172
Die Sehnsucht nach Ewigkeit und Vollkommenheit	174
Das dritte Prinzip: Die Tiefe erfahren, sich auf die Tiefe ausrichten	177
In die Gegenwärtigkeit kommen	177
Die Leere ist unter den Gefühlen	180
Das Sinken in die Tiefe	183
Die vier inneren Bewegungen	188
Die innere Haltung auf dem Weg	188
Die erste Bewegung: Wahrhaftigkeit	190
Selbsterforschung: Die bewussten und unbewussten Ziele und Wünsche	191
Die ungeliebten Seiten – der Schatten	194
Die innere Wahrhaftigkeit, die innere Authentizität	198
Die äußere Wahrhaftigkeit und Authentizität	203
Die zweite Bewegung: Liebe	203
Selbstliebe und Selbstannahme	204
Die Liebe, die du bist, ganz und gar im Leben verwirklichen	206
Die Transzendenz der Liebe	211
Das Ende der Verstrickungen	213
Die Rolle der Liebe auf dem Weg zur Erleuchtung	217
Kann die menschliche Liebe absolut sein?	222
Die dritte Bewegung: Freiheit	225
Die Freiheit, Gefühle zu fühlen, statt auf sie reagieren zu müssen	226
Selbstverfügbarkeit und Selbstwirksamkeit als Grundlage größerer, relativer Freiheit	229
Die vierte Bewegung: Hingabe	233
Hingabe an das Leben und das Absolute	235
Dankbarkeit als fruchtbarer Boden für Hingabe	237
Vollkommenes Loslassen erfordert eine vollkommene Entscheidung	241

Die 7 Schritte zur Erleuchtung	243
Erleuchtung kann jeder, der sich auf den Weg macht	243
Erster Schritt: Die bewussten und unbewussten Wünsche und Absichten erkennen	245
Erleuchtung als höchstes Ziel	246
Zweiter Schritt: Fühlen, ohne etwas zu tun	252
Gefühle zulassen	253
Die Bewusstheitsübung	254
Dritter Schritt: Beobachterin oder Zeuge sein	260
Die Begleitung als spirituelle Freundin und spiritueller Freund	260
Vierter Schritt: Verhaltensmuster erkennen und verstehen	264
Die neun Facetten des Charakters im Enneagramm	265
Fixierung und Verhaltensmuster erkennen	267
Fünfter Schritt: Körper und Atem befreien, zum lebendigen Strömen und Pulsieren finden	269
Die Rolle der Gefühle für die Befreiung des Körpers	269
Zwei verschiedene Wege: Den Körper lösen oder kontrollieren?	273
Der Schmelzatem: Grounding als emotionale Körperarbeit	275
Einführung in die Tonübung	277
Körperarbeit als Teil des spirituellen Weges und als Teil der Persönlichkeitsentwicklung	283
Sechster Schritt: Die Vergangenheit und die Zukunft beenden	285
Aus der Zeit aussteigen – in die Gegenwärtigkeit hinein	285
Unerledigte Themen abschließen	286
Siebter Schritt: Den existenziellen Ängsten begegnen, vor allem der Angst vor dem Tod	293
Die Schichten der Angst	293
Übungen, um dem Tod zu begegnen	296
Erleuchtung – das Geschenk der tieferen Wirklichkeit, das Geschenk des Lebens	299
Quellenverzeichnis	300
Über den Autor und seine Arbeit	301
Impressum	304



Der Weg des Wissens

»Ich kann mir also denken, dass in unserer Zeit
diese Erfahrungen [der Erleuchtung]
mehr Menschen zugänglich werden als vielleicht
in früheren Zeiten und dass damit auch
eine Veränderung in der Gesellschaft und
vielleicht noch darüber hinaus
im ganzen Habitus des Menschen
verbunden sein könnte.«³

Carl Friedrich von Weizsäcker,
1979 Physiker und Philosoph
(1912–2007)

Was Erleuchtung ist

Die tiefere Wirklichkeit erfahren

Ich beginne damit, zu beschreiben, was Erleuchtung ist und wie es sich anfühlt – mit dem Risiko, dass die Leserin oder der Leser es noch nicht wirklich verstehen kann; aber es gibt schon mal eine Orientierung, und die einzelnen Punkte werden im Laufe des Buches klarer und verständlicher. Aber es gibt auch ein zweites Risiko, dass nämlich jemand sagt: »Ja, die Erfahrung kenne ich, das habe ich auch erlebt.« Das wäre dann so, als würde man einem Bergdorfbewohner zum ersten Mal vom Ozean erzählen, und er antwortet: »Ja, das kenne ich, wir haben beim Dorf auch so ein Wasser, wir nennen es den Dorfteich.«

Seit Jahrtausenden und in den verschiedensten Kulturen wird Erleuchtung mit denselben Erfahrungen beschrieben. In der Vergangenheit war es für die Menschen selbstverständlich, sich als religiös zu verstehen und das Leben und das Erleben immer auch als Teil eines Gottesbezuges wahrzunehmen; so wurde Erleuchtung dann als Gotteserfahrung gedeutet, als Erfahrung des göttlichen Grundes. Heute wissen wir: Erleuchtung kann innerhalb eines religiösen oder eines nichtatheistischen Verständnisses erfahren und gedeutet werden. Viele Theologen und Theologinnen wie Paul Tillich oder Karl Rahner sagen – und das ergibt sehr viel Sinn –, dass am Beginn jeder Religionsgründung eine Erleuchtungserfahrung stand, die den Religionsgründer erfasste, für die dann Worte zur Verbreitung der Lehre gefunden wurden. Jede Religion hat ihre Mystiker, Menschen, die Erleuchtung suchen oder Erleuchtung fanden, die dann aber oft von den religiösen Institutionen kritisch betrachtet und immer wieder auch bekämpft wurden. Seit über 100 Jah-

ren gibt es zunehmend erleuchtete Menschen und Menschen, die ohne einen religiösen Hintergrund Erleuchtung suchen.

Eine lebensverändernde Erfahrung

Erleuchtung ist ein plötzliches Ereignis, eine plötzliche Veränderung, die aber von da an das ganze Leben verändert. Manche Menschen erleben eine solche Veränderung für einige Stunden oder auch für einige Wochen, dann kann man das eine Erleuchtungserfahrung nennen; sie ist zeitgebunden, und danach ist es wieder wie vorher. Ganz selten scheint Erleuchtung auch nicht ein plötzlicher Durchbruch, sondern ein Prozess in mehreren Stufen zu sei. Erleuchtung geschieht, und dann kann sie sich in das ganze Leben integrieren und immer mehr vertiefen; das ist ein lebenslanger Prozess, der »Realisation« genannt wird oder die Vertiefung der Erleuchtung oder des Aufwachens. Ebenso, wie *vor* der Erleuchtung ein bestimmter Weg erforderlich war, eine innere Arbeit, ist dies *nach* der Erleuchtung ebenfalls nötig. Ohne eine solche innere Arbeit ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass jemand, der erwacht war, wieder »einschläft«, dass also die Ichstruktur und die Kontinuität des Denkens wiederkehren.

Der Verstand ist still

Der Verstand ist *ganz still*. Das ist die großartigste Erfahrung deines Lebens. Die Erfahrung von Stille, Frieden und Glückseligkeit stellt alles Dagewesene in den Schatten. Jetzt könnte man Worte suchen wie: überwältigend, atemberaubend, ekstatisch. Aber diese Worte treffen es nicht. Niemand und nichts wird überwältigt, stattdessen ist da eine tiefe Erfahrung von absoluter Sicherheit und Gewissheit. Nichts ist atemberaubend, denn der Atem ist so frei und gelöst, wie er seit Langem, vielleicht seit der Geburt nicht mehr war. Es ist die großartigste Erfahrung in deinem Leben, aber es gibt keine Aufregung, eben weil der Verstand ganz

still ist und für eine Aufregung Gedanken, Bilder oder eine Geschichte nötig wären. Stattdessen fühlt es sich so an: *So ist es. Das ist das wirkliche, das eigentliche Leben. Das ist die Wahrheit. Das ist das, das ich wirklich bin.* Dass der Verstand ganz still ist, bedeutet nicht, dass der Mensch nicht mehr fähig wäre zu denken. Man kann es erst mal so sagen: Weil das ganze überflüssige Denken wegfällt, das lästige, manchmal auch quälende, das, was 80 bis 90 Prozent des Denkens ausmacht, bekommt das wichtige Denken Raum. Der Verstand wird also angeschaltet, wenn er gebraucht wird, und sonst bleibt er im Stand-by-Modus.

Dass der Verstand still ist, kann sich der Mensch, der diese Erfahrung nicht kennt, nicht vorstellen. Manchmal gibt es eine Ahnung: Vielleicht sind beim Musikhören, in der Sexualität oder beim Spaziergang im Wald solche beglückenden Erfahrungen möglich, in denen der Verstand für einen Moment still ist, anhält. In der Regel, aber nicht immer, erlebt man eine enorme Intensivierung und Deutlichkeit sensorischer Empfindungen und Wahrnehmungen, Farben, Geräusche etc.

Manch einer denkt, der Mensch könne dann nicht mehr funktionieren. Doch so ist es nicht. Gedanken sind da, wenn sie gebraucht werden, alle überflüssigen Gedanken werden still. Wie viele Gedanken, die du heute gehabt hast, hätten auch still bleiben können, ohne dass du irgendetwas verloren hättest? Dadurch haben die wichtigen Gedanken Raum und können zu Ende gedacht werden. Man muss sich das so vorstellen: Wenn jemand mit einer Aufgabe, einem Problem oder einem intensiven Gespräch befasst ist, tritt die Stille in den Hintergrund; sie ist noch da, aber im Vordergrund sind die notwendigen Gedanken. Ist die Aufgabe vorbei oder das Gespräch beendet, ist die Stille wieder ganz da.

Das Ende der Illusion vom Ich

Die Wahrnehmung als Ich ist verschwunden. Nicht *Ich* tue, denke, mache, fühle, sondern *Es* tut, denkt, macht und fühlt. Natürlich verschwindet nicht die Wahrnehmung eines abgrenzbaren Organismus, aber diese

Wahrnehmung ist in die Wahrnehmung der Unendlichkeit eingebettet. Dieses Phänomen führt zu den größten Missverständnissen.

Das Ich stirbt nicht, wird auch nicht »getötet«, es wird vielmehr wahrgenommen als etwas, das immer schon eine Illusion gewesen ist. Dadurch verschwinden weder die Persönlichkeit noch das Personenhafte noch das Individuelle. Im Gegenteil: Persönlichkeit und Person werden prägnanter, farbiger und vielseitiger.

Es fehlt auch nicht die integrierende und organisierende seelische Instanz des Organismus. All das verschwindet nicht. Im Gegenteil, die Person wird handlungsfähiger.

Eine Analogie kann zum Verstehen helfen: Als die Griechen und dann auch die Römer in der frühen Antike die Meeresstürme betrachteten, konnten sie es sich nicht anders vorstellen, als dass so ein plötzlicher Sturm von jemandem heraufbeschworen wurde, von einer Person – nicht von einem Menschen, sondern von einem Gott. Sie wussten nichts von Tiefdruckgebieten, Kaltfronten, Temperaturunterschieden und konnten sich daher den Sturm nicht durch solche physikalischen Ereignisse erklären, sondern nur so, dass ein »Jemand« sie macht.

Um besser zu verstehen, was Gedanken und Stürme gemeinsam haben, lade ich dich ein, folgendes Experiment zu machen:

Wahrnehmen – drei Schritte zurücktreten

Schau einmal wie von außen auf dich und auf deine Gedanken, die dem Wort »Einfall« gemäß ja tatsächlich »einfallen«. Nimm wahr, wie diese Gedanken von anderen Gedanken verursacht worden sind.

Dann schau auf Bedürfnisse, die du in diesem Organismus wahrnimmst, Bedürfnisse, die gerade aufgetaucht sind, die gegenwärtig diesen Menschen bewegen.

Schau auf die Gefühle, die mit den Bedürfnissen zusammenhängen und auch von Gedanken verursacht werden.

Nimm die Impulse wahr, die ein inneres und äußeres Handeln anstoßen (möchten).

Das alles sind Prozesse wie die meteorologischen Prozesse, die zu Winden und Stürmen führen. Wenn du dir dann noch vergegenwärtigst, dass 99,9 Prozent der Gedanken, Gefühle und Impulse unbewusst sind und einen großen Teil der 0,1 Prozent bewussten Gedanken verursachen – wo ist da noch Platz für ein »Ich«?

Jetzt nimm wahr, als was du dich in der Position derjenigen oder desjenigen fühlst, die/der auf die Gedanken, Gefühle und Impulse schaut: Du wirst entdecken, dass du wie die Zuschauerin, wie der Beobachter bist, der oder die alles wahrnimmt und sich selbst auf eine positive Weise leer fühlt.

Das erleuchtete Sein

Gegenwärtigkeit in der ganzen Tiefe:
grenzenlos und ewig

Weil die Gedanken verschwinden, wenn wir die tiefere Wirklichkeit erfahren, ist diese ein Zustand, die Erfahrung *vollständiger Gegenwärtigkeit*. Nur die Gedanken können die Illusion von Vergangenheit oder Zukunft erzeugen. Erfahrung kann nur gegenwärtig sein. Gegenwärtigkeit, die auch Präsenz genannt wird, wird oft missverstanden; es wird geglaubt, gegenwärtig zu sein, präsent zu sein würde bedeuten, mit den Sinneswahrnehmungen gegenwärtig zu sein, indem man sich etwa auf den Atem fokussiert oder auf die Bewegungen des Gehens. Dies ist aber nur die Oberfläche, denn die wirkliche Gegenwärtigkeit ist tiefer und beginnt erst da, wo man sich von den Sinneswahrnehmungen gelöst hat. Sie ist reine Erfahrung und reines Bewusstsein.

Diese Gegenwärtigkeit, dieser gegenwärtige Augenblick hört nicht auf, das ist die Erfahrung von *Ewigkeit*. Ewigkeit ist nicht eine immer wei-

ter ausgedehnte Zeit, sozusagen eine konstante Aufeinanderfolge von Tagen, Monaten und Jahren. Vielmehr ist es eine Erfahrung jenseits der Zeit, eben die Gegenwärtigkeit, ohne dass Gedanken eine Vergangenheit oder Zukunft erzeugen würden. Die Gegenwärtigkeit ist jenseits der Zeit, aber so, dass *die Zeit aus dieser Gegenwärtigkeit entsteht*, und zwar durch Gedanken, vor allem durch Handlungsentwürfe.

Natürlich kann diese Gegenwärtigkeit nur als ein tiefer Frieden erfahren werden; ohne Gedanken gibt es keine Befürchtungen und Sorgen, ohne Gedanken gibt es keine Vergleiche und Bewertungen, ohne Gedanken gibt es keine Trennung.

Mit der Zeitlosigkeit wird *Grenzenlosigkeit* erfahren, eine endlose Ausdehnung im Raum, endlose Weite.

Vier grundlegende Erfahrungen, die tiefer sind als Gefühle

Das erleuchtete Sein ist durch vier Erfahrungsqualitäten gekennzeichnet. Von diesen Qualitäten muss zuerst gesagt werden, was sie nicht sind: Es sind keine Gefühle. Gefühle gehen immer einher mit einer Aktivierung und Energetisierung des Körpers, mal stärker, mal weniger: Atemfrequenz, Atemtiefe, Herzschlag, der Puls und die Muskelspannung (Muskeltonus) nehmen zu. Gefühle wollen zu etwas bewegen, darum heißen sie auch Emotionen; auch die Trauer will uns zum Abschied von einem Verlust bewegen und auf diese Weise für etwas Neues öffnen. Deshalb gehen Gefühle mehr oder weniger mit einer Energetisierung einher. Gefühle nehmen immer einen typischen Verlauf: Sie haben einen inneren oder äußeren Anlass, nehmen dann zu, werden intensiver, verbleiben eine gewisse Zeit auf dem hohen Plateau und klingen dann wieder ab, sie verbrennen, sie lösen sich wieder auf. Gefühle, vor allem das »Fühlen, ohne etwas zu tun«, werden im zweiten Teil des Buches ausführlicher dargestellt.

Die tieferen Erfahrungen sind ganz anders: Sie sind umso intensiver, je niedriger Atemfrequenz, Herzschlag und Muskeltonus sind. Sie haben

keinen Anlass, sie sind einfach da. Sie haben keinen Verlauf von Zunahme und Abnahme, sie bleiben. Ein Bild, das dies verständlicher macht: Wenn die Gefühle wie eine Welle sind, sind die tieferen Erfahrungen wie der Ozean. Weil es noch keinen besseren Begriff gibt, nenne ich sie *tieferer Erfahrungen* oder auch *Erfahrungen, die tiefer sind als Gefühle*. Sie sind nicht nur anders als Gefühle, sie sind eine tiefere Dimension, und »nicht erleuchtete« Menschen bekommen höchstens in kurzen Momenten eine Ahnung davon. Die tieferen Erfahrungen können erst wahrgenommen werden, wenn der Verstand still ist.

Leere

Die bestimmende Erfahrung des erleuchteten Seins ist die Leere. Die Leere ist nicht einfach ein Vakuum, also ein bestimmter Raum, in dem alles entfernt ist. Vielmehr ist die Leere vibrierend, lebendig, ohne irgendeine Form – und doch so reich in unbeschreiblicher Fülle, weil alles aus und in dieser Leere entsteht und die Leere deshalb alles enthält, gleichzeitig *Nichts* ist und *Alles*.

Und so hat diese Leere nichts mit einer betäubten Leere zu tun, die man vielleicht aus depressiven Phasen kennt. Sie hat auch nichts mit einem Gefühl von Leersein zu tun als Folge davon, dass man so gut wie nichts fühlt und nicht weiß, was man möchte, sondern den Tag mit nichts-sagenden Gewohnheiten verstreichen lässt.

Die Stille ist die Erfahrung der Leere. Manchmal nüchtern, einfach leer, grenzenlos; dann majestätisch, Ehrfurcht gebietend und Andacht erzeugend; dann wiederum leicht und heiter, perlend; dann voller Glück und Glückseligkeit.

Frieden

Die zweite Erfahrung ist ein unendlicher Frieden. Unveränderbar, unverrückbar und berührbar. Wenn jetzt jemand, ohne fundamental aufgewacht zu sein, sagt: »Ja, den Frieden kenne ich, der ist viel, viel größer als der Frieden, den man normalerweise erfährt, ich erlebe das manch-

mal in der Meditation«, dann kann ich nur antworten: »Nein, der Frieden ist noch unendlich tiefer, nicht nur friedvoller, sondern voller Glück, voller Glückseligkeit.« Ich möchte hier einen Schüler von mir zitieren, der durch meine Arbeit Erleuchtung fand und vorher schon jahrelang andere spirituelle Wege beschritten hatte. Er sagte: »Jetzt weiß ich, was Frieden, Stille und Tiefe ist. Ich hatte so viele spirituelle Erfahrungen und hatte sie schon für die Unendlichkeit gehalten. Jetzt weiß ich: Das alles waren nur Peanuts.«

Liebe

Die dritte Erfahrung ist die Liebe. Nicht die Liebe, die sich auf etwas richtet, sondern einfach Liebe. Nicht die Liebe, die man empfinden kann, sondern eine Liebe, die man ist. Nicht die Liebe, die eine Empfindung neben anderen ist, nein, sondern die Liebe, die alles ist, alles ausfüllt, alles bestimmt, die der Stoff ist, aus dem alles ist. Nicht die Liebe, die Sehnsucht nach etwas oder jemandem hat, nein, die Liebe, die alles ist, vollkommen, vollständig, alles umfassend, größer als das Universum, größer als der Kosmos.

Glückseligkeit

Die vierte Erfahrung ist die Glückseligkeit. Nicht wie eine Euphorie, noch nicht einmal wie Ekstase, nichts Übersprudelndes, kein Feuerwerk, sondern viel, viel mehr, unendlich viel tiefer. Auch das Wort »überwältigend« ist wie gesagt völlig fehl am Platz, denn da ist nichts, das überwältigt würde, weil du selbst diese Glückseligkeit bist. Alle bekannten Begriffe artikulieren nur eine Freude oder ein Glück *über* etwas und *wegen* etwas. Doch hier ist Glück, Glückseligkeit ohne Anlass, ohne ein Etwas, Glückseligkeit als die Qualität des Seins und des Daseins, Glückseligkeit als unsere Natur, als die Eigenschaft des Lebens. Diese Glückseligkeit ist die Erfahrung von Erfüllung.

Während die erfüllende Leere und auch der Frieden mehr oder weniger konstant erfahrbar sind, erfasst einen die Glückseligkeit von Zeit



Der Weg der inneren Erfahrung

»Andere verstehen,
das ist Weisheit.
Sich selbst verstehen
ist Erleuchtung.«

Laozi

Die Basis für einen erfolgreichen spirituellen Weg

Erleuchtung ist ein Geschenk. Es kann nicht gemacht werden, nicht verdient, nicht erarbeitet werden. Ein unverdientes Geschenk. Gleichzeitig ist Erleuchtung der einzig erkennbare Sinn des Lebens, ein tiefes Schauen, das das Leben auf grenzenlose Weise über das biologische Dasein hinaus erhebt; sie ist die Antwort auf die Frage, ob dieses menschliche Leben zwischen Geburt und Tod etwas anderes ist als ein Witz ohne Pointe.

Der große Weise Ramana Maharshi, der in Indien lebte und lehrte, wo alle spirituellen Wege von einer großen Zahl klar vorgeschriebener Übungen bestimmt waren, sagte immer wieder, man solle aufhören mit den Übungen und stattdessen fragen: »*Wer ist es, der die Übungen macht?*« Aber er sagt auch: »Zu Anfang musst du dich zu 100 Prozent bemühen, bis du dich schließlich nicht mehr bemühen kannst, dich aber auch nicht mehr nicht bemühen kannst.« Du kommst dann an einen Punkt, wo die ganze innere Bewegung auf die Erleuchtung hin so selbstverständlich geworden ist wie das Atmen – und gleichzeitig so zwangsläufig.

Eben um dieses Bemühen geht es, um *das Bemühen ums Nichttun*. Es gibt so vieles, was du vermutlich wie andere auch als »automatisch ablaufend« erlebst, als etwas, das dir geschieht, als etwas, das du in keiner Weise in der Hand hast und in keiner Weise bewusst »abstellen« kannst: die vielen unbewussten und auch viele bewusste Gedankengänge; die Blockierungen des Atems; der innere Reflex, dagegenzuhalten, wenn Druck oder anderes von außen oder innen kommt; die ganzen inneren Erlebens- und Verhaltensprogramme, die automatisch wirkenden Reaktionen auf Gefühle; insgesamt der jahrzehntelang konditionierte Modus des Tuns und Machens; die Überzeugung, Kontrolle aufrechterhalten zu müssen, ohne zu wissen, wo Kontrolle nötig und wo sie schädlich ist. Deswegen ist so viel Bemühen nötig, um in den Modus

des Geschehenlassens hineinzufinden; es muss so viel wieder verlernt werden, damit das Tun endet und es *still* wird.

Dieser »Weg der inneren Erfahrung« wird auf den folgenden Seiten konkret und systematisch dargestellt. Das vorliegende Buch ist die erste vollständige Darstellung meiner Arbeit.

Was verhilft wirklich zu Wachstum und Erleuchtung?

Vor drei Jahrzehnten – ich war in sehr unterschiedlichen psychotherapeutischen Methoden ausgebildet und mit diversen spirituellen Richtungen vertraut – begann ich mir die Frage zu stellen: »Was ist das, was den Menschen wirklich hilft? Was verhilft zu Befreiung und Lebendigwerden, zum wirklichen Authentischsein, und ermöglicht gleichzeitig Erleuchtung? Es gibt so viele unterschiedliche Wege, die alle das Ziel verfolgen, Erleuchtung zu finden, und die Therapiemethoden haben wenigstens zum Teil auch dieses Ziel. Müssten nicht – unabhängig von den einzelnen Formen und Besonderheiten – bestimmte Faktoren zu finden sein, die wirkliche Veränderung, wirkliches Wachstum bewirken?«

Es hat dann zehn Jahre gedauert, bis ich 2003 die »7 Schritte zum Aufwachen« entwickelt hatte, die später »7 Schritte des Loslassens« und dann auch »7 Schritte zur Erleuchtung« hießen.

Die 7 Schritte zur Erleuchtung

Sie ermöglichen eine ganzheitliche Veränderung. Sie beziehen die innere Arbeit auf allen drei Ebenen ein: Geist, Seele und den Körper. Sie zielen auf die Erleuchtung ab, entwickeln aber gleichzeitig die grundlegende Lebendigkeit und das Authentischsein. Sie verbinden das persönliche mit dem spirituellen Wachstum. Die »7 Schritte« sind seit zwanzig Jahren die Grundlage meiner Arbeit und haben zahlreichen Menschen geholfen, Erleuchtung zu finden und zu vertiefen.

Die drei Grundprinzipien

Ich nenne meine Arbeit schon lange den »Weg der inneren Erfahrung«, und das aus vier Gründen:

1. Meine Aufgabe als spiritueller Lehrer sehe ich in erster Linie darin, konkrete Hilfestellungen zu geben, die ganz bestimmte Erfahrungen ermöglichen.
2. Die Einsichten, die ich vermitteln möchte, basieren nie bloß auf intellektuellem Verständnis, sondern immer auf Erfahrungen.
3. Die innere *Erfahrung* und nicht das *Beobachten* ist das Wesentliche des spirituellen Weges; wenngleich das Beobachten, das reine Gewahrsein, auch seinen Stellenwert hat.
4. Dabei handelt es sich um *innere* Erfahrungen und nicht um äußere, und ganz entscheidend ist, dass man dabei in einen Modus und damit auch in die Erfahrung des Nichttuns kommt, anstatt die entstehenden Impulse auszuagieren.

Wahre Einsichten basieren immer
auf inneren Erfahrungen

Nur Erfahrungen und nicht kognitives Wissen ermöglichen wirkliche Einsichten und Veränderung. Das Richtige zu wissen ist unabdingbar, aber zu einer verändernden Einsicht kommt es erst dann, wenn neues Wissen zu neuen Erfahrungen führt, zu ganz konkreten, wahrnehmbaren und überzeugenden Erfahrungen. Wir verstehen das Schwimmen

erst dann, wenn wir uns schwimmend durchs Wasser bewegen können; *die Erfahrung ist das Verstehen*, das vorhergehende Wissen und die Kenntnis der Schwimmbewegungen auf dem Trockenen haben nicht ausgereicht. Der Psychoanalytiker Wilfred Bion (1897–1979) hat zwei Arten des Wissens unterschieden: Es gibt ein *Wissen über* etwas, etwa über den Motor und den Austausch von Zündkerzen; anderes aber können wir nur mit der zweiten Art des Wissens erfassen, *nämlich indem wir durch die Erfahrung dazu werden*. Beim Schwimmen wird es deutlich – und noch einschlägiger bei der Antwort auf die Frage »Wer bin ich?«, die prinzipielle Grundfrage der Philosophie und der Spiritualität.

»Weg der inneren Erfahrung« bedeutet für mich als spiritueller Lehrer eben auch: Es kommt nicht darauf an, dass meine Schüler meinen Worten glauben, sondern dass meine Anweisungen und Vorschläge für ein bestimmtes inneres und manchmal auch äußerliches Verhalten sie zu neuen inneren Erfahrungen führen. Du, an den diese Anweisungen gerichtet sind, bist dann bereit, Verhaltensvorschläge wie ein Experiment anzunehmen, und kannst selbst entdecken, ob es zu den gewünschten Erfahrungen führt. Wenn nicht, dann waren nicht die Anweisungen falsch, sondern sie wurden vielleicht nicht richtig ausgeführt; vielleicht ist es auch nötig, um zum Beispiel eine Atemtechnik ausführen zu können, erst eine tiefere Atemblockierung im Bauch zu lösen; und es gäbe auch noch die Möglichkeit, dass die Atemweise im Allgemeinen zwar sinnvoll ist, aber für dich im Augenblick nicht angemessen, jedenfalls kann man dessen durch die *konkrete Erfahrung* gewahr werden.

Es ist eine Einladung zu einer experimentellen Haltung dir selbst gegenüber, getragen von innerer Neugier mit der Frage: »Was gibt es da in mir zu entdecken?«, getragen auch von dem Wunsch, dich selbst bis in die Tiefe zu erfahren und zu verstehen und dann zu dem zu werden, was in der Tiefe als deine eigentliche Wirklichkeit bewusst wird. Es geht um Neugier – *und um eine tiefe Sehnsucht nach Wahrheit*. Vielleicht mit der Ahnung oder sogar mit dem Wissen und den Erfahrungen, dass alles Unwahre der Seele wehtut und oft auf längere Sicht auch dem Körper,

wenn das Verfehlen oder Verleugnen der eigenen Wahrheit zu körperlichen Beschwerden und psychosomatischen Erkrankungen führt.

Er hätte auch »der Weg des Herzens« genannt werden können oder »der Weg des Feuers«, und beides wäre zutreffend. Doch letztlich ist der Weg gar kein Weg, sondern das *Ende jeden Weges*, denn tatsächlich geschieht Erleuchtung in dem Moment, in dem jeder Weg, jede Idee, etwas erreichen zu wollen, jede Idee, irgendetwas anders haben zu wollen, aufhört, verschwindet, still wird.

Für diesen Weg der inneren Erfahrung sind drei Prinzipien grundlegend, die bewirken, dass er so erfolgreich ist, und die den Raum entstehen lassen, in dem so häufig Erleuchtung geschehen kann.

Das erste Prinzip:

Fühlen, ohne etwas zu tun, anstatt
die Gefühle nur zu beobachten

Osho erkannte das Dilemma der Dissoziation, also der Trennung von Erleben und Fühlen, das durch die beobachtende Haltung in der traditionellen Meditation entsteht und verstärkt wird. Er wollte es dadurch überwinden, dass neben der Meditationspraxis auch die Gefühle »rausgelassen« und ausgedrückt werden; das hat nicht funktioniert. Dieselbe Lösung wurde von Ken Wilber 30 Jahre später vorgeschlagen.

Die tatsächliche Lösung fand Eli Jaxon-Bear, dem es ganz sicher zugutekam, dass er den spirituellen Weg auch aus der Perspektive des Psychotherapeuten verstand; es war wie die Zerschlagung des berühmten gordischen Knotens. Seine Erkenntnis: In die wirkliche Freiheit führt es weder, die Gefühle und das Erleben zu dissoziieren wie in der Meditation, noch, diese auszuagieren, sei es durch gedankliche Reflexion oder auch körperliche Aktion wie in den verschiedenen Formen der Psychotherapie. Beides hat zum Teil wichtige positive Effekte, aber nicht die Wirkung, Erleuchtung zu ermöglichen. So entdeckte Eli Jaxon-Bear den

Ausweg aus diesem grundlegenden, jahrtausendealten Dilemma: alles vollständig fühlen, sich berühren lassen, sich innerlich bewegen lassen, das Gefühl in gelöster Weise aushalten – und dabei nichts tun, weder innerlich noch äußerlich, weder Gedanken, Erklärungen und Geschichten verfolgen, noch irgendwelche Impulse ausagieren; gleichzeitig keinerlei Reaktionen nachgehen, um das Gefühl wegzuschieben oder klein-zuhalten. Diese Lösung ist die Konkretisierung von Ramana Maharshis Aufforderung: »Sei still.«

Stillsein bedeutet keinesfalls, »in die Stille zu gehen«. Nein, es bedeutet, *nach innen* zu gehen; demjenigen Raum zu geben, was da ist, auch wenn es der größte innere Aufruhr ist; alles geschehen zu lassen, was von allein geschieht: Wenn die Gefühle des Aufruhrs den Atem verändern, den Herzschlag, den Muskeltonus, die innere Bewegung im Bauch – alles geschehen lassen, aber eben nur das, was das Gefühl von allein macht, nicht den Impulsen Raum geben.

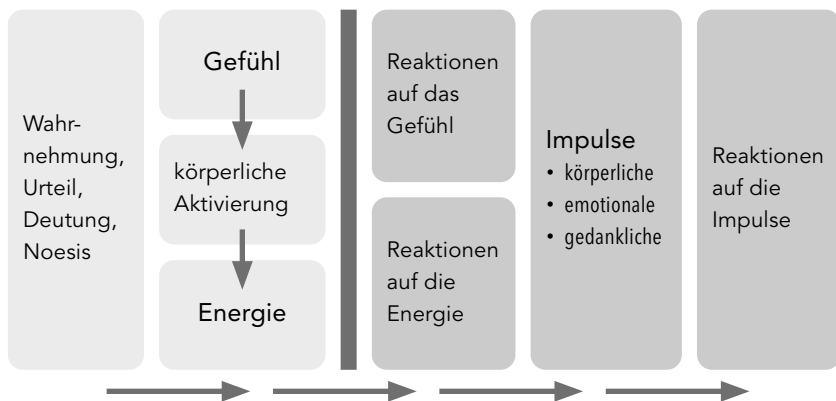
Vom Denken zum Fühlen zur Energie zum Impuls

Jedem Gefühl geht zwangsläufig ein noetischer Prozess, ein Akt der Wahrnehmung und des Erkennens und ein Akt der Deutung, des Urteils voraus, also ein Akt des Denkens. Erkennen und Denken zusammengekommen wird Noesis genannt (griech. *noein*: denken). Dieses Denken ist natürlich in vielen Fällen ganz – und in den meisten Fällen wenigstens zum Teil – unbewusst, auch präverbal. Es ist sicher verständlich, dass, bevor ein Gefühl von Angst auftaucht, ein antizipierendes Urteil gefällt worden sein muss, nämlich dass die Situation bedrohlich ist.

Denken ist nicht nur ein sprachlicher Akt, sondern auch ein bildhafter und bezieht die anderen inneren Sinneswahrnehmungen mit ein. Würde man um die Ecke des Hauses einen Tiger sehen, würden im selben Augenblick Bilder auftauchen, wie der Tiger auf einen zuspringt,

vielleicht auch, wie man vom Tiger zerrissen wird. Freud hat das Denken ein inneres »Probehandeln« genannt, und auch das Gefühl kann als eine Form inneren Handelns bezeichnet werden. Die Angst enthält den Handlungsentwurf des Weglaufens, die Muskulatur wird aktiviert. So ist es ebenfalls selbstverständlich, dass bereits im Entstehen des Gefühls eine Energetisierung des ganzen Organismus geschieht, natürlich in Abhängigkeit von Art und Inhalt des Gefühls. Wut und Angst rufen die maximale Energetisierung hervor, denn nur dann hat das Gefühl einen Sinn, weil Angst im gegebenen Fall erfordert, so schnell wegzulaufen zu können, wie es geht. Man hat Mütter, deren Kleinkind unter ein Auto gekrochen ist, allein einen Pkw hochheben sehen.

Das Primat des Denkens über das Fühlen



Auch Wut, als Beginn des angreifenden Verteidigens, bewirkt oft eine maximale Energetisierung. Diese geht einher mit einer Zunahme der Atemfrequenz, des Herzschlages, des Muskeltonus. Das autonome Nervensystem wird aktiviert, unterstützt von den Stresshormonen Adrenalin und Noradrenalin. Beides macht Angst: das Gefühl selbst und die enorme und ungewohnte Energie – vor allem dann, wenn der Körper

blockiert und verspannt ist, weil die Energie nicht frei durch den Körper fließen kann und es sich schnell so anfühlt, als bekäme man nicht genug Luft, als würde man aus der Haut fahren oder platzen oder zerrissen. Je gelöster der Körper und je befreiter die Blockierungen, desto freier kann die Energie fließen und sich das Gefühl auch wieder auflösen.

Heute sind die Gefahren nicht mehr so real wie damals, als wir physisch den wilden Tieren direkt gegenüberstanden, heute es ist eher der Chef oder die Chefin, die Reaktionen auf soziale und psychische Gefahren hervorrufen. Daraufhin kann die immer noch enorme Energie nicht mehr in körperlichen Aktionen des Weglaufens oder Angreifens explodieren, sondern muss ausgehalten werden und kann sich dann, nach Möglichkeit mit wenig Blockierungen, innerlich lösen und ausklingen. Je mehr Blockierungen, desto weniger kann die Energie sich lösen und wegfließen, desto mehr bleibt der Mensch über Stunden, über Tage, bei häufigeren Auslösern gar chronisch, im Alarmzustand gefangen, in einem Energiestau. Das ist so, als würde man in einem Auto das Gaspedal voll durchtreten und gleichzeitig mit aller Kraft die Bremse betätigen, damit es nicht zu einer Katastrophe kommt. Bei seelischen Traumata kann dieser Zustand der Alarmbereitschaft und ungesunden Energetisierung chronisch werden und das ganze Leben bestimmen – der Sympathikus, also der aktivierende Teil des autonomen Nervensystems, und der entspannende Teil, der Parasympathikus, sind dann nicht mehr im Gleichgewicht.

Die Angst davor, das Gefühl nicht aushalten zu können

Ich habe das hier, wenigstens im Ansatz, skizziert, damit man versteht, dass die Angst vor der Unaushaltbarkeit einer Situation oder eines Gefühls buchstäblich Todesangst ist. Denn was bedeutet es, wenn wir sagen, dass wir ein Gefühl nicht aushalten, wobei wir eigentlich sagen müssten, Angst davor zu haben, dass wir ein Gefühl *nicht aushalten*

DER FAHRPLAN ZUR ERLEUCHTUNG

Christian Meyers Botschaft für alle, die zutiefst glücklich werden wollen, lautet: Erleuchtung kann tatsächlich geschehen! Und mit dem richtigen Wissen und der richtigen inneren Arbeit geschieht sie auch.

Noch nie gab es eine so klare Darstellung, was Erleuchtung ist und wie der Weg dorthin verläuft. Das ist neu und einzigartig.

Der bekannte Psychologe und spirituelle Lehrer zeigt alle geistigen, emotionalen und körperlichen Schritte auf, die notwendig sind, und die wirklich jeder Mensch gehen kann. Dabei stellt er die Ergebnisse seiner Forschungen und Erfahrungen in den Zusammenhang von vier Dimensionen der Persönlichkeit. Neue und weiterentwickelte Übungen helfen, Glück und Erleuchtung tatsächlich zu erlangen. Was könnte sich mehr lohnen?

**»Ein Quantensprung im Verständnis von spiritueller
Entwicklung und Erleuchtung.«**

Dr. Frank Breitkreutz, Rechtsanwalt für Medizinrecht

»Kraftvolle, unendlich wertvolle Werkzeuge.«

Veronika Schöpf, Yogalehrerin und Therapeutin

**»Diesen Weg kann jeder Mensch verfolgen,
denn es geht um menschliche Erfahrung und Einsicht.«**

*Prof. Dr. Dr. Harald Walach, Autor von »Spiritualität.
Warum wir die Aufklärung weiterführen müssen«*



WG 470 Spiritualität
ISBN 978-3-8338-8737-6



9 783833 887376

www.unum-verlag.de