

Christian Meyer

Aufwachen **im 21. Jahrhundert**

Die größte Herausforderung
deines Lebens

Mit einem Vorwort von Willigis Jäger



Gewidmet meinen Eltern

Vorwort von Willigis Jäger	11
Einleitung	12
Kapitel 1 Anhalten und still sein	21
Ein Interview mit Christian Meyer, geführt von Christian Salvesen. Holzkirchen September 2009	21
Kapitel 2 Die 7 Schritte zum Aufwachen	29
Das Wichtigste: Hingabe und Anhalten	29
Was ist Aufwachen?	29
Wovon ist diese tiefere Wirklichkeit bestimmt?	30
Das radikale und vollständige Hineinfinden in diese tiefere Wirklichkeit	32
Was kann ich tun, um aufzuwachen?	32
Da ist kein „Ich“, das etwas in der Hand hätte und irgendetwas tut	34
Wie erfahre ich diese tiefere Wirklichkeit?	35
Es kommt darauf an, die innere Haltung zu verändern	37
„Nicht mein Wille, sondern Dein Wille geschehe“	37
Der Weg zum Aufwachen besteht darin, dass die Struktur des Geistes aufgedeckt wird	38
Praktische Gedanken und psychische Gedanken	39
Anhalten und nichts tun	40
Die sieben Schritte zum Aufwachen	41
Schritt 1: Die Wünsche und Ziele erkennen	43
Schritt 2: Die Bereitwilligkeit, alles zu fühlen und zu erfahren	45
Schritt 3: Die Position des Zuschauers/der Zuschauerin	48
Schritt 4: Die Muster deines Lebens verstehen	49
Das Enneagramm	51
Schritt 5: Die Identifikation mit dem Körper beenden und den Körper durchlässig werden lassen	53
Schritt 6: Die Vergangenheit beenden	55
Schritt 7: Dem Tod und der Angst begegnen	57

Kapitel 3 Von Gefühlen, Körperempfindungen und Gedanken	59
Wochenendseminar in Wien, 2010	59
Bereit sein, alles zu fühlen	60
Was bedeutet „Nichts tun“?	62
Den Kampf aufgeben!	64
Den Gedanken keinen Glauben mehr schenken	65
Bereit sein, den Schmerz zu fühlen	65
Einverstanden sein!	66
Das Leben hat keinen Sinn!	67
Loslassen – Leere, Stille, Nichts	68
Unbewusste Grundüberzeugungen	72
Alles darf sein	74
Nichts tun und dennoch bleibt nichts ungetan – Der Weg der inneren Erfahrung	78
Die Sehnsucht nach dem Ein-Sein – Entdecken, wie „Nichts tun“ geht	80
Die Angst, von Gefühlen überwältigt zu werden	85
Wie das Leben anfängt, wirkliches Leben zu sein	87
Liebet Eure Feinde – die Vergangenheit annehmen	90
Situationen verändern, hinausgehen oder annehmen	94
Das Verführerische der Wut	96
Die Tür zum Augenblick	97
Kapitel 4 Die Begegnung mit der Angst – das innere Sterben und das Aufwachen	109
Wochenendseminar in Wien, 2010	109
Die Angst, allein zu sein	109
Der Angst ins Auge sehen	113
Die Angst vor dem Tod	115
Wir tun so, als ob wir ewig lebten	117
Mit dem Tod einverstanden sein	120

Kapitel 5 Das Aufwachen der Schülerinnen und Schüler	123
Durch die innere Tiefe zum Aufwachen: Drei wörtliche Protokolle	123
„Stille, Leere, Unendlichkeit – du bist es, die mich jetzt gleich sterben lässt“	123
„Das Ich fällt weg“	132
„Das ganze Universum – nur Stille“	137
Interviews mit erwachten Schülerinnen und Schülern	140
„Da war keine Angst mehr“	141
„Alles floss in den nächsten Augenblick, spielend leicht, heiter“	146
„Das Ich rutschte an mir herunter wie ausgeleierte Strümpfe“	152
„Ein riesengroßer Neuanfang“	156
„Getragen von Tiefe, Stille, Einfachheit“	161
„Das Mich-Fallen-Lassen wird süßer denn je“	166
„Ich verbeuge mich in Demut“	172
„Am Anfang war der große Knall“	176
„Jetzt ist da keine Angst mehr – ich bin Freude“	184
„Als würde man auf einem Wagen mitgenommen“	188
Was geschieht nach dem Aufwachen und worin besteht die innere Arbeit nach dem Aufwachen? – Ein Treffen mit aufgewachten Schülerinnen und Schülern	193
Was geschieht nach dem Aufwachen?	194
Die innere Arbeit nach dem Aufwachen	196
Dafür sorgen, dass der Körper entspannt ist!	196
Durch den Abgrund finden und der Angst vor dem Tod begegnen	197
Das tatsächliche Wollen und Wünschen erforschen	198
Das Ganze ist immer noch ein Stück größer – „semper major“	199
Die Hingabe an das, was die Unendlichkeit vorsieht	202
Sich der Stille schenken – sich selbst und sein ganzes Leben	206
Die Vertiefung des Aufwachens	210
Gedanken zum Lehrer-Schüler-Verhältnis	213

Kapitel 6 Spiritualität und Psychotherapie	219
Vier Ebenen der Veränderung	221
Ziele der Psychotherapie	228
Ziele des spirituellen Weges	230
Verbindung von Spiritualität und Psychotherapie	233

Kapitel 7

Ist die Erleuchtung ein Regenbogen?	237
Christian Salvesen im Gespräch mit Christian Meyer, Oktober 2011 in München	237
Aufwachen im Christentum	244
Missverständnisse	247
Bereit sein	251

Anhang: Praxisteil mit Übungen

1. Spiritueller Freund/spirituelle Freundin: Die Rolle des Begleiters	257
2. Bewusstseinsübung: Wessen bist du dir jetzt bewusst?	257
Hintergrund	257
Anleitung	262
Beispiel	263
3. Innenreise	264
Anleitung	264
4. Ton-Übung	266
Hintergrund	266
Anleitung	268
5. Bewegungsübung	269
Hintergrund	269
Anleitung	271
6. Selbsterforschung (Wiederholte Frage)	273
Anleitung	274
Über den Autor	277

Vorwort von Willigis Jäger

Wer sind wir, diese Spezies, die sich stolz „Homo sapiens“ nennt? 13,7 Milliarden Jahre lang gab es uns nicht. Seit vielleicht 120.000 Jahren sind wir erst der Mensch, der wir heute sind. Warum sind wir überhaupt da? Vor 7 Millionen Jahren brach der ostafrikanische Graben ein: Nil, Tannasee, Viktoriasee. Ostafrika versteppte und wurde so offensichtlich zur Wiege der Menschheit. Unsere Vorfahren, die Affen, mussten von den Bäumen herunter, weil es keine mehr gab. Langsam entwickelten sie sich zu dem, was wir heute sind. Und wie geht es weiter? Ein prähominides Vorbewusstsein hat sich zu unserem magischen, mythischen und mentalen Bewusstsein entwickelt. Da stehen wir heute. Seitdem wir Ich und Du sagen können, hat Kain seinen Bruder Abel umgebracht. Die norwegische Akademie der Wissenschaft hat errechnet, dass seit dem Jahr 3500 v. Chr. insgesamt 14.513 Kriege stattfanden und dass in dieser Zeit 3 Milliarden 64 Millionen Menschen umgebracht wurden. Wenn wir nicht endlich aus der Egozentrik aufwachen, bleiben wir eine Art, die der Tierwelt sehr nahe steht.

Seit Urzeiten gibt es weise Menschen, die unsere rationale Eingrenzung überschritten haben. Zen, die christliche Mystik, der Sufismus und der Yogaweg des Vedanta führen uns auf eine Ebene, die das Rationale und Personale übersteigt und aus der Egoeingrenzung herausführen. Diese Seins-Ebene versuchen wir im Zen und in der Mystik zu vermitteln. Es ist die nächste Stufe der menschlichen Entwicklung. Wir werden sie hoffentlich erreichen, bevor wir uns weiter umbringen. Das Buch will uns eine Ahnung davon geben.

Willigis Jäger

Einleitung

Die Idee zu diesem Buch bestand darin, die wesentlichen grundlegenden spirituellen Fragen zu behandeln. In den 1990er Jahren gab es in der Spiritualität im Westen eine wichtige Veränderung: Konnte man zuvor über das Aufwachen nur lesen, begannen jetzt die ersten erwachten spirituellen Lehrer im Westen zu lehren. Seither verbreitet sich das Wissen über das Aufwachen, und das Aufwachen als konkrete Erfahrung wie auch als grundlegende Veränderung des Seins tritt immer häufiger auf. Unter dem Aufwachen ist die grundlegende und radikale Transformation zu verstehen, die früher meistens mit „Erleuchtung“ oder „Befreiung“ bezeichnet wurde. Es ist weder eine bloße Bewusstseinsweiterung noch eine zeitliche Erfahrung, sondern eine grundlegende Veränderung der gesamten Seinsweise, die dauerhaft sein kann, wenn sie sich durch Achtsamkeit und Konsequenz kontinuierlich vertieft. Das heißt auch, dass jemand wieder „einschlafen“ kann, denn mit dem Aufwachen allein ist es nicht getan. Es ist vielmehr auch dann eine innere Arbeit nötig, um das Aufwachen zu vertiefen und zu integrieren. Immer wieder ist die Rede davon, dass sich durch das Aufwachen nichts ändere, dass es insofern auch gar nicht wichtig sei und dass der einzige Effekt die entlastende Erkenntnis sei, dass man nach gar nichts zu suchen brauche. Wir haben viele meiner Schülerinnen und Schüler, die aufgewacht sind, in Interviews befragt. Alle berichten von wesentlichen Veränderungen. Zehn von ihnen kommen in diesem Buch selber zu Wort.

Seitdem ich als spiritueller Lehrer zu arbeiten begann, sind nunmehr fast anderthalb Jahrzehnte vergangen. In dieser Zeit hat sich meine Arbeit unglaublich entwickelt und ist gewachsen, dies kommt in diesem Buch zum Ausdruck. Das war und ist auch ein für mich spannender Prozess. Ein wichtiger Grund für diese Entwicklung der Arbeit – das wurde mir in den Jahren

langsam deutlich – lag darin, dass ich hauptsächlich in Berlin und Wien arbeitete und darüber hinaus nicht ständig von einem Ort zum anderen reiste. So hatte ich die Chance, mit denselben Menschen über lange Zeiträume hinweg zu arbeiten. Dadurch gab es mehr zu tun, als immer wieder Anfängern dieselben allgemeinen Grundlagen zu vermitteln. Mit dem Wachstum meiner Schülerinnen und Schüler entwickelte sich auch meine Arbeit. Deswegen empfinde ich allergrößte Dankbarkeit: für all jene, die sich mit ihrem Mut, ihrer Bereitschaft und Entschlossenheit auf den Weg machten und machen, durch radikale Selbsterforschung und Selbsterkenntnis die allzu engen Grenzen des normalen Daseins zu überwinden.

Dieses Buch spannt einen Bogen über die wesentlichen spirituellen Fragen: Worin besteht der Weg zum Aufwachen? Ein Weg, der natürlich kein Weg ist – das Aufwachen ist das vollständige Loslassen in den gegenwärtigen Augenblick, in die Tiefe des Hier und Jetzt. Wie soll es da einen Weg geben? Zudem ist Aufwachen etwas, das einem geschieht, nicht etwas, das man machen kann, Aufwachen ist eine Gnade. Und dennoch: Wer je die Sehnsucht nach der Unendlichkeit und Freiheit, nach wirklichem Glück und Ganzsein gefühlt hat, den bewegt nichts so sehr wie die Frage: „Was hilft wirklich, was kann mich wirksam unterstützen, um aufzuwachen?“ Dazu habe ich alle spirituellen Wege wie auch die psychologischen und psychotherapeutischen Wege erforscht und das „destilliert“, was wirklich wirkt, was die Fähigkeit des Loslassens und des Geschehenlassens entwickelt und die Möglichkeit erweitert, aufzuwachen. Das Ergebnis sind die „7 Schritte zum Aufwachen“, die ich Anfang 2000 entwickelt habe und die seitdem die Grundlage meiner Arbeit mit zahlreichen Schülerinnen und Schülern sind. Das Wichtigste dafür habe ich bei meinem Lehrer Eli Jaxon-Bear gelernt, für den ich voller Dankbarkeit bin, niemals endend. Elis Entdeckungen stellen ganz sicher einen Meilenstein in der Entwicklung der spirituellen Wege dar.

Schon länger ist ein grundlegendes Problem bekannt: Die Meditation, hier und im Folgenden im traditionellen Sinne, als wichtigstes Mittel des spirituellen Wegs, beinhaltet die Gefahr, dass sich der Meditierende aufgrund des „Beobachtens“ den Gefühlen und dem tatsächlichen Erleben noch weiter entfremdet und innerlich betäubt oder künstlich wird. Wenn in der Meditation mit dem Ziel, den Geist zu beruhigen, Körperprozesse beobachtet werden, so ist dies auch ein systematisches Training im Verdrängen von Gefühlen. Wenn Gefühle in der Meditation nur beobachtet werden, besteht die Gefahr der Dissoziation und Abspaltung der Gefühle und des Erlebens. Dieses Problem war wie der Gordische Knoten. Alle Versuche, die Meditation wegen dieser Gefahr der Entfremdung um psychologische und therapeutische Methoden zu ergänzen, waren und sind nicht überzeugend und in der Praxis wenig wirksam. Eli Jaxon-Bear löste dieses Problem durch folgende Entdeckung: Es geht darum, alles zu fühlen – weder Gefühle zu verdrängen, noch beobachtend zu dissoziieren – also alles ganz und gar zu fühlen, ohne irgendetwas zu tun, weder äußerlich noch innerlich, nichts auszuagieren. Es ist weder traditionelle Meditation noch therapeutische Arbeit. Es ist die konkrete und unglaublich wirksame Ausgestaltung dessen, was Ramana Maharshi auf den Punkt brachte: „Die ganze Methode lässt sich zusammenfassen in dem Satz: Sei still!“ Diese Lösung, alles zu fühlen und nichts zu tun, verändert die spirituelle Arbeit mehr als alles, was in den letzten Jahrzehnten entdeckt wurde. Viele, die heute und in Zukunft von dieser Entdeckung profitieren, werden Eli Jaxon-Bear, der durch seine konsequente und bedingungslose Hingabe und Arbeit diese Lösung fand, dankbar sein. Auch wenn es schon vollständig in der Arbeit Ramana Maharshis und seines Schülers Poonjaji, des Lehrers von Eli, angelegt war, wurde die konkrete Bedeutung und Struktur des „Anhaltens“ oder „Stillseins“ doch erst mit diesen Entdeckungen Eli Jaxon-Bears wirklich deutlich und für die konkrete Arbeit unglaublich fruchtbar.

Das zweite Problem des spirituellen Weges ist sehr viel jünger und ein Problem der Satsang-Szene: Da ein Ich gar nicht existiere, sei auch niemand da, der etwas tun könne. Oder in der platteren Version: „Du brauchst nichts – oder: Du kannst nichts – tun, um aufzuwachen.“ Oder auch, man brauche gar nichts zu tun, alle Menschen seien ohnehin schon aufgewacht. Ja, wenn man denn in der Lage wäre, nichts zu tun! Denn es kommt dabei nicht auf das äußere, sondern auf das innere Tun an. Das zu beenden und alles loszulassen, das gerade ist ja angesichts der Macht der konditionierten Verhaltensweisen und quasi automatischen Abläufe von Gedanken und Mustern, von Gefühlen und Verhalten so schwer.

Deshalb sind Übungen des Geschehenlassens und Loslassens nötig. Übungen, die eigentlich Nicht-Übungen sind, weil eben niemand da ist, der sie macht. Es geht gerade darum, dass das Ich so sehr zurücktritt, dass das Leben und die inneren Prozesse geschehen können, ohne getan zu werden. Eben auch der Prozess des Aufwachens. Natürlich ist da kein Ich, das etwas tun kann. Da ist auch kein Ich, das Französisch lernt, Brücken baut oder Brot backt. Trotzdem gibt es Brücken und Brot. Aus der Tatsache, dass es kein Ich gibt, folgt nicht, dass nichts getan wird oder werden kann. Wie der große Laotse sagte: „Der Meister tut nichts, und dennoch bleibt nichts ungetan.“

Aber weiter: Für das Aufwachen kann nichts getan werden, es kommt im Gegenteil darauf an, nichts zu tun, also alles Tun zu beenden, um sich für die Gnade zu öffnen. Das Beenden des Tuns, das das Loslassen ermöglicht, ist ein bewusster und aktiver Prozess, ein Prozess des Anhaltens und Stillseins – etwas ganz anderes, als „in die Stille zu gehen“. Da ist niemand, der irgendwohin hingehen könnte. Gemeint ist damit immer, dass alle Gefühle und der innere Aufruhr einfach beiseitegeschoben werden, statt dies lösend zu durchleben. Mit der merkwürdigen Vorstellung, dass beiseitegestellte Gefühle nicht mehr stören würden.

Immer mehr Menschen wachen in meiner Arbeit auf. Praktisch in jedem Seminar geschieht es. Manchmal geschieht es so

häufig, dass es mich fassungslos und sprachlos macht, staunend und ehrfürchtig. Vor einigen Monaten gab ich ein Retreat in Wien über fünf Tage mit gut 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmern. In diesen fünf Tagen wachten sechs (!) Menschen auf, sechs Menschen mit sehr verschiedenen Vorerfahrungen. Zwei waren erst kurz bei mir und waren vorher Jahrzehnte mit den verschiedensten spirituellen Lehren unterwegs gewesen; sie brauchten nur noch wenige, aber entscheidende Hinweise und eine energetische Unterstützung, die direkt auf das tatsächliche Aufwachen abzielt. Zwei weitere waren neu auf ihrem spirituellen Weg und völlig offen für meine Arbeit, wie ein Schwamm saugen sie alles Wichtige auf. Zwei weitere schließlich waren schon lange bei mir und profitierten von dem regelmäßigen Üben und dem roten Faden, den das Aufwachen durch regelmäßige Teilnahme an meinen Seminaren und Retreats für sie bekommen hatte. Auch wenn die Vorerfahrungen so verschieden sind, so stellt doch das Aufwachen im Wesentlichen denselben Prozess dar.

Über diesen Prozess des Aufwachens, die konkrete Form und Bedeutung der Hingabe und des Loslassens, das Fallen in die eigene innere Tiefe und den unendlichen Grund und die Transformation der Wahrnehmung, das Stillwerden des Verstandes und die grenzenlose Weite wird man kaum mehr und Klareres finden als in diesem Buch. Sowohl darüber, was wirklich zum Aufwachen führt, als auch worin die innere Struktur des Aufwachens besteht. Im 5. Kapitel ist der Prozess des Aufwachens am Beispiel von drei Schülerinnen und Schülern als wörtliche Interaktion zwischen mir als Lehrer und dem Schüler oder der Schülerin mit allen Anweisungen, Anleitungen, allen Rückmeldungen, allen Darstellungen des inneren Erlebens bis hin zur Beschreibung der Erfahrung der Unendlichkeit protokolliert. Diese Prozesse, die jeweils zwischen einer halben und einer ganzen Stunde dauerten, sind natürlich aufgrund der langen Pausen wesentlich schneller zu lesen. Diese empirischen und so detaillierten konkreten Berichte des Aufwachens im Augenblick des Aufwachens selbst sind einmalig.

Des Weiteren kommen zehn meiner aufgewachten Schülerinnen und Schüler selbst zu Wort. Sie beschreiben Monate oder Jahre nach dem Aufwachen die Veränderungen in ihrem Leben und Erleben. Dies ist auch Teil eines umfangreichen Forschungsprojektes, in dem wir genauer untersuchen, welche dauerhaften Veränderungen das Aufwachen bewirkt, wenn es sich vertieft.

Da das Aufwachen in meinen Seminaren und Retreats immer häufiger geschieht, nimmt auch die Arbeit nach dem Aufwachen einen immer größeren Raum ein. Es gibt mehr Erfahrungen mit der Vertiefung des Aufwachens und seinen Hindernissen. Was muss nach dem Aufwachen beachtet werden? Was bleibt gleich und was verändert sich in der inneren Arbeit? Welche Stolpersteine, welche Klippen, welche Prüfungen gibt es? Wodurch kann sich das Aufwachen im Leben ausweiten, integrieren und vertiefen? Nach dem Aufwachen beginnt die Realisation. Wenn jemand glaubt, mit dem Aufwachen sei es getan, dann wird es so gut wie sicher wieder versanden. Inzwischen wissen wir so viel über den Prozess nach dem Aufwachen, dass es konkrete Anleitungen gibt. Mehr darüber in Kapitel 5.

Das letzte Kapitel schließlich ist ein Interview über verschiedene kritische Fragen des Aufwachens, das der Journalist Christian Salvesen für dieses Buch mit mir geführt hat. Den Abschluss bildet ein Anhang mit den wichtigsten praktischen Übungen.

Dieses Buch ist gleich doppelt mit dem Benediktushof verbunden, dem spirituellen Zentrum von Willigis Jäger. Das Interview des 1. Kapitels führte Christian Salvesen mit mir auf dem Benediktushof, dabei gab es auch ein gemeinsames Interview mit Willigis Jäger und mir. Zum anderen ist das 2. Kapitel über die „7 Schritte zum Aufwachen“ die überarbeitete Fassung eines Vortrags, den ich auf einer Tagung im Benediktushof hielt. So freue ich mich, dass Willigis Jäger ein Vorwort zu meinem Buch geschrieben hat. Dafür vielen Dank.

Zum Abschluss möchte ich noch aus einem Brief zitieren, den mir eine Schülerin nach der Teilnahme an einem meiner Sommer-Retreats geschrieben hat:

„Ich kam wirklich wie von einem anderen Stern heim, und wenn ich auf das Retreat zurückschaute, dachte ich, ich spinne. Ich kann das, was mir widerfahren ist, nur ansatzweise einordnen, weiß nur, dass es sich sehr real angefühlt hat, dass ich ergriffen wurde von etwas Größerem, dass sich mein Herz in die Endlosigkeit ausweitete, dass mir mehrere Male große Gnade widerfuhr und dass ich in diesen 12 Tagen mehr erlebt und begriffen habe als in den über 30 Jahren spiritueller Suche und Praxis vorher. Deine Arbeit ist von einer Feinheit, Differenziertheit und Wirksamkeit, die alles, was mir bisher begegnet ist, bei weitem übersteigt. Auch kann ich bestätigen, dass gerade die Körperarbeit ganz wesentlich zum Prozess beigetragen hat.

Als ich in Berlin im Hauptbahnhof saß und alles betrachtete, was rund um mich herum geschah, sah ich, dass die Menschen auf dem Bahnsteig und in den Cafés genauso leer und unwirklich waren wie die Bäume in Alt-Rehse. Alles bewegte sich wie in einem Traum, und alles geschah in völliger Stille. Ich schaute nicht von außen darauf, sondern wie von innen heraus. Auch wurde mir bewusst, wie alle diese Menschen auf der Suche nach Glück sind und wie sie am falschen Ort suchen. Wenn Schmerz um mich herum war, nahm ich den ganz unmittelbar wahr. Ich war erschüttert und konnte es nicht fassen.

Dass alles, was mir in dem Retreat geschenkt worden ist, mit mir als A. N. rein gar nichts zu tun hatte, war mir sofort klar. Ich fand es daher gegen Ende hin immer schwieriger, von mir selber als „Ich“ zu denken. Die Identifizierung mit A. N. war weitgehend weg. Wenn ich um mich schaute, war es, als ob ein Filter von meinen Augen weg wäre, ich schaute direkt in die Welt mit einem viel weiteren Blickfeld – es war, als gäbe es einfach nur die Augen und das Wahrgenommene,

ohne Filter. Besser kann ich das nicht beschreiben. Das Ich hatte sich verschoben in die Weite hin, und A. N. erschien mir als eine beliebige Geschichte, die an diesen bestimmten Körper gebunden war.

Jetzt, wo ich das schreibe, ist die Wahrnehmung nicht mehr so offen, aber ich weiß, dass ich das alles so erlebt habe. Und ich weiß auch, dass mein ganzes Sein weiterhin auf diesem Weg sich entfalten möchte, dass mein ganzes Wesen auf das Aufwachen hin ausgerichtet bleibt, dass das alles erst der Anfang ist.

Zum Schluss bleibt noch das Wichtigste: der Dank. Ohne die Gnade der Stille, die durch Dich wirkt, wäre mir nie so viel geschenkt worden. Auch wenn Du nichts dafür kannst (wie Du sagst), bist Du dennoch ein außergewöhnlicher und ganz wunderbarer Lehrer. Mein Herz strömt über vor Dankbarkeit und Freude.“

Es bleibt mir allen zu danken, die bei der Entstehung dieses Buchs mit vielen Anregungen und konkreter Unterstützung geholfen haben. Insbesondere danke ich Christine Brekenfeld und Tabea Reuter für die redaktionelle Bearbeitung des Manuskripts. Ohne sie wäre das Buch jetzt noch nicht fertig und sicherlich auch nicht so rund geworden. Bei Kathrin Lachner und Harachi B. Stein bedanke ich mich fürs Lektorat und Korrekturlesen. Danken möchte ich auch Christian Salvesen, sowohl für die beiden Interviews mit seinen intelligenten Fragen als auch für viele Anregungen zur Konzeption des Buches.

Und ich danke dem Verleger Joachim Kamphausen, der schon seit über 20 Jahren der wichtigste Pionier und Verleger für ernsthafte spirituelle Literatur im deutschsprachigen Raum ist, für seine Weitsicht und seinen Mut.

Für mich ist es selbstverständlich, dass mit der männlichen Form ebenso die weibliche gemeint ist und auch umgekehrt, trotzdem möchte ich dies hier nicht unerwähnt lassen.

KAPITEL 1

ANHALTEN UND STILL SEIN.

Ein Interview mit Christian Meyer, geführt von Christian Salvesen. Holzkirchen, September 2009

Als ich Christian Meyer in der alten Bibliothek des von Willigis Jäger geleiteten Benediktushofs in Holzkirchen bei Würzburg gegenüber sitze, sehe ich in seinen blauen Augen innere Ruhe und forschende Intensität, eine Kombination von Qualitäten, die mir schon bei früheren Gesprächen mit einigen bedeutenden spirituellen Lehrern und Lehrerinnen unserer Zeit aufgefallen ist. Doch sieht er sich selbst als einen spirituellen Lehrer? Ich frage ihn:

Verstehst du dich als einen spirituellen Lehrer und wenn ja, was lehrst du?

Ja, ich verstehe mich als einen spirituellen Lehrer und ich lehre, sich für die Gnade des Aufwachens öffnen zu können. Meine Arbeit soll Menschen darin unterstützen, zum Aufwachen zu finden.

Und was ist deine innere Basis dafür – die muss ja von irgendwoher kommen?

Die innere Basis ist natürlich das eigene aufgewachte Sein. Aber ich glaube, dass das nicht ausreicht. Ich glaube, dass viele Lehrer zu schnell nach dem Aufwachen Satsang geben und nicht realisieren, dass man auch lernen muss, wie man mit Menschen arbeitet, wie man das Psychische und das Spirituelle berücksichtigt und wie man Menschen wirksam begleiten kann, mit welchen Prozessen vor dem Aufwachen und mit welchen

Prozessen nach dem Aufwachen zu rechnen ist. Sie sollten sich um die psychischen Entwicklungsschritte und auch die möglichen Schattenseiten kümmern. Auf dem Weg zum Aufwachen tauchen viele zuvor verdrängte und kompensierte biografische Themen auf. Nicht umsonst nennt man den Weg des Aufwachens eine immer tiefere und vorbehaltlose Selbsterforschung und Selbsterkenntnis.

Heißt das, spirituelle Lehrer sollten womöglich eine „Schule“ wie deine besuchen, um das zu lernen?

Ja, diejenigen, die andere spirituell begleiten möchten. Ich glaube, dass das Lehrersein sehr viel mit wirklichem Arbeiten, Verstehen, Erfahrung usw. zu tun hat. Ich hatte vor meinem Aufwachen schon 20 Jahre therapeutisch gearbeitet und war da auch auf dem spirituellen Weg. Ich hatte einen guten spirituellen Lehrer, Leland Johnson († 2003), ein amerikanischer Psychotherapeut und Schüler von Muktananda, der den Siddha-Yoga-Weg lehrte. Ich hatte also eine lange Erfahrung mit Yoga, Meditation, Gestalt- und Körpertherapie und Trancearbeit und habe das miteinander verbunden. Das war mein Hintergrund, bevor ich anfing, spirituell zu lehren, und so konnte ich auf vieles zurückgreifen. Darüber hinaus bin ich auch nach meinem Aufwachen bei meinem endgültigen Lehrer auf Jahre hinaus „in die Lehre gegangen“, um zu lernen, um das Aufwachen zu integrieren und zu vertiefen und auch, um eben das Lehren zu lernen.

Wie ist denn das Erwachen bei dir passiert?

Ich bin zu Eli Jaxon-Bear gekommen und hörte dort zum ersten Mal, dass Aufwachen in diesem Leben möglich ist. Im Siddha-Yoga dauert das viele Leben. Ich habe für mich gemerkt – und das ist auch etwas sehr Wichtiges in meiner Arbeit geworden –, dass diese innere Öffnung für die Möglichkeit, hier und jetzt aufzuwachen, plötzlich auch die Energien ganz anders ausrichtet. So war ich dann auf zwei Retreats bei Eli. Wir haben mit dem Enneagramm gearbeitet, zusammenhängende spirituelle

Fragen damit bearbeitet und dann ist das Aufwachen folgendermaßen geschehen:

Ich saß am vorletzten Tag eines Sommer-Retreats bei ihm. Es gab dort eine Bewusstseinsübung, die ich nun auch in meinen Retreats und Seminaren vermittele, in der es darum geht, sich immer tiefer nach innen fallen zu lassen in das, was gerade gefühlt wird. Man kann da ein inneres Fallen erleben. Als am nächsten Tag das Retreat zu Ende war, habe ich mich auf eine Terrasse gesetzt – eine sehr schöne Terrasse mit weitem Blick über den See (*lacht*) – und die Augen geschlossen und da setzte das Fallen wieder ein. Bei dem Fallen fühlte es sich so an, als würde ich durch einen sehr engen Schacht gleiten – nicht als Bild, sondern als Erfahrung von Enge. Der Atem geht dabei sehr zurück. Der Körper scheint nur noch auszuatmen. Inzwischen haben mir Dutzende von Schülern von einer ganz ähnlichen Erfahrung berichtet. Es ist also typisch und ein wichtiger Schritt in diesem Prozess.

Der Körper atmet aus und nur noch ganz zart ein und manche haben Angst, zu ersticken. Glücklicherweise konnte ich es geschehen lassen – auch weil ich mich an die Yogatechnik des Feueratmens erinnerte. Ich fiel durch die Enge hindurch in einen sich weitenden Raum, wo das Fallen in ein Schweben übergeht. Aus dem Schweben wird dann ein Fliegen und daraus wird schließlich das Erleben, dass man nicht mehr im Raum, sondern der grenzenlose Raum selbst ist. Das ist ein typischer Prozess, wie Aufwachen geschieht. Ich erlebe bei meinen Schülern, dass sie es genauso beschreiben. Einige lassen es geschehen und wachen auf, andere stoppen. Aber mit der Bewusstseinsübung kann man sich sehr genau vorbereiten. Sie hat mit dem Atem und einer besonderen Durchlässigkeit des Körpers zu tun, dieses besondere Atmen zuzulassen – mit Hingabe.

Dieses Fallen nach innen und die Enge, erinnert das nicht auch an Beschreibungen von Nahtoderlebnissen, die ja mittlerweile sehr gut erforscht sind?

Ja, das ist mir auch schon vor vielen Jahren aufgefallen, und wir erforschen das in einer umfangreichen Studie. Man fühlt nämlich nicht nur, wie man fällt, sondern erfährt zugleich einen starken Sog in die Tiefe. Das ist zum Teil wie beim Nahtoderleben, wo man sich wie durch einen Tunnel hindurch gezogen fühlt. Ich bin auch deshalb darauf gekommen, weil eine Frau nach einer Nahtoderfahrung und nach dem erfolglosen Besuch bei einigen Therapeuten zu mir gefunden hat. Sie ist nach ganz kurzer Arbeit mit mir vollständig aufgewacht.

„Vollständig aufgewacht“ – hast du ein Kriterium dafür? Was ist das, was meinst du damit?

Das Kriterium ist, dass jemand vollständig im gegenwärtigen Augenblick lebt, und das bewirkt, dass der Verstand still ist. Gedanken sind da, wenn sie gebraucht werden, aber überwiegend herrscht Stille. Diese Fähigkeit, sich mit stillem Geist in diesem Augenblick zu erfahren als diese Stille, Weite, Unendlichkeit, Frieden, unendliche Liebe und immer wieder auch als diese Glückseligkeit, das ist für mich das aufgewachte Sein – Sat-Chit-Ananda – Leere Bewusstsein Liebe, und dies nicht als eine zeitgebundene Erfahrung, sondern als das sich vertiefende Sein.

Nun höre ich von einigen heutigen radikalen Advaita-Vertretern wie Tony Parsons, Karl Renz oder Richard Sylvester, dass Erwachen keine Erfahrung sei, eher eine „Nicht-Erfahrung“, jenseits von Raum und Zeit. Ist es nun eine Erfahrung oder nicht?

Vor dem Aufwachen machen Menschen Erfahrungen mit dem aufgewachten Sein, die zeitlich begrenzt und, wie ich glaube, auch nicht vollständig tief sind. Eine halbe Stunde erfahren sie sich still und in dieser Leere, und dann ist es wieder weg. Vielleicht auch länger, aber jede Erfahrung hat einen Anfang und ein Ende. Oder sie fühlen sich so nur in der Präsenz des Lehrers. Das sind Erfahrungen. Das aufgewachte Sein durch diesen Durchbruch – wie die christlichen Mystiker das früher sehr schön genannt haben – ist deswegen keine Erfahrung mehr,

weil es weder aufhört noch anfängt. Und es ist niemand da, der die Erfahrung macht. Es ist das Sein in diesem Augenblick. Und insofern würde ich da Tony Parsons zustimmen: Es ist nicht – wie Erfahrungen – auf Zeit bezogen, mit Anfang und Ende. Es ist vielmehr eine Seinsweise, ein Dasein in diesem Augenblick, und darum kann ich nicht sagen, dass es eine Erfahrung ist.

Es ist ja auch so, dass es bei der Erfahrung, die viele Menschen vor dem eigentlichen Erwachen machen, ein Subjekt und ein Objekt gibt. Das Subjekt kann über die Erfahrung berichten und reflektieren. Nach dem Erwachen gibt es dieses Subjekt nicht mehr. Insofern gibt es auch keine Erfahrung, die jemandem zukäme. Es ist einfach das Sein an sich.

Das heißt, du würdest dem zustimmen, dass nie jemand da gewesen ist, der irgendeine Erfahrung gemacht hat?

Natürlich. Es ist nie jemand da gewesen. Das ist ganz richtig. Es ist wirklich lustig, dass die Menschen glauben, dass da jemand ist, der Entscheidungen treffen und Dinge erledigen muss.

Gut, aber nun bietest du ja trotzdem einen recht ausgetüftelten Weg der Übungen an. Wenn da niemand ist, wer übt denn da?

Niemand.

Sagst du das auch deinen Schülern?

Ja. Vor allem mache ich ihnen einen grundlegenden Unterschied deutlich: Es gibt Übungen, in denen ich etwas lerne, und es gibt Übungen, in denen ich aufhöre, etwas zu tun. Ich kann mich zum Beispiel in ein Mantra einüben oder eine Sprache erlernen. Aber ich kann mich auch darin entwickeln, anzuhalten und nichts zu tun.

Obwohl kein Ich da ist, das etwas tut, geschieht in diesem Menschen eine ganze Menge Tun. Wir wissen ja inzwischen schon sehr viel darüber, wodurch dieses Tun bestimmt ist. Familienverstrickungen: Der Einzelne ist in seinem Erleben durch die Ahnen verschiedener Generationen bestimmt. Charakterfixierungen, wenn man es nach dem Enneagramm benennen will.