

## Aufwachen – wozu soll das denn gut sein?

### Ein Forschungsbericht von Annegret Torspecken

Seit sechs Wochen mache ich das jetzt schon, oder länger, oder noch nicht so lange, keine Ahnung. Jetzt tut sich endlich was! Zuerst musste ich mich daran gewöhnen, durch den Mund zu atmen. Wie ungewohnt! Alles trocknet einem ein, immer musste ich husten, weil keine Feuchtigkeit in meiner Luftröhre war aber jetzt habe ich mich wohl daran gewöhnt oder besser: der Körper hat sich daran gewöhnt. Ich habe ja jetzt gelernt zu differenzieren. *Ich bin nicht mein Körper, ich bin auch nicht meine Gefühle und erst recht nicht meine Erinnerungen und meine Muster* und was da alles sonst noch hochkommt, wenn man so da hängt, in den Back-Jacks auf dem Fußboden im Meditationszentrum, und vor sich hin atmet.

Gott sei Dank ist da diese unglaublich sanfte Stimme von Christian Meyer, die einen führt und trägt wie ein großer Engel oder Meister. Durch die Dunkelheit, durch die Gedanken, die auftauchen und sogar durch die Schmerzen oder was sonst noch hochkommt. Ja, es gibt sogar noch was schlimmeres, was auftaucht, Gefühle, alte, uralte Gefühle und Erinnerungen, die man doch schon längst abgelegt hatte. Nein – denkste, die sitzen in der Muskulatur, die unter dem Speck liegt oder war es vielleicht zwischen den Faszien und der Muskulatur, na wie auch immer. Jetzt, nachdem ich eine Zeitlang gelernt habe, wie man atmet und dass man nicht sein eigener Körper ist und das alles kommt – Gott sei Dank nach Meyer – kommen diese Uraltgefühle auch hoch. Sicher Gott sei Dank aber ekelig ist es schon.

Es ist so völlig unspektakulär: *„Schließe Deine Augen und gehe mit deiner Aufmerksamkeit durch deinen Körper. Nimm wahr, was ist. Angefangen bei den Füßen gehe weiter nach oben und es ist wichtig, dass du nichts tust...“* Und dann geht alles so schnell, eben war er noch bei den Füßen, dann ist er schon im Beckenbereich und dann soll ich mir den gesamten Körper auf einmal vorstellen. Und ja da ist es tatsächlich, ich nehme das Fließen der Lebensenergie wahr, die Lebendigkeit, die da ist, obwohl ich ganz still bin. Jetzt auch noch den Körper loslassen und vor mich platzieren. Und die Gedanken auch... und die Gefühle ebenso und dann kommt diese nahe gefühlvolle Stimme mit der alles entscheidenden Frage aus dem Off und völlig unerwartet: *„Wer bist du?“*. Selbst wenn sich dazu jetzt noch ein Gedanke bildet, trägt mich alleine diese Frage in die Unendlichkeit des Universums, das ist wirklich außergewöhnlich, völlig abgefahren.

Ich dachte zunächst, naja es war unerwartet, ich hatte nicht damit gerechnet, klar, das war sicherlich der Schock aber nein, jetzt nach etlichen Malen, wo ich auch Zuhause mit seiner CD arbeite, kommt es wieder und wieder, ich bin mehr als mein Körper, bin mehr als meine Gedanken und Ideen von mir selbst und mehr als meine Erinnerungen und Gefühle. Da gibt es etwas, das größer ist als all das. Größer und weiter und wenn er dann auf die nicht vorhandenen Grenzen rechts und links aufmerksam macht, oje. Da kann einem schon Angst und Bange werden aber in seinen regelmäßigen Treffen stellen die Leute immer wieder genau diese Fragen. *„Was ist mit der Leere, die da auftaucht?... Was muss ich tun, wenn da nichts mehr ist...“*

Mit einer Engelsgeduld beantwortet Christian Meyer all diese vielen vielen Fragen immer und immer wieder. *„Es ist nicht bedrohlich. Die Stille ist immer da. Die Liebe, die auftaucht, unpersönlich nehmen. Das ist ganz wichtig, weil die Gefühle, die da sind, die tieferen Erfahrungen, versuchen sich schnell ein Objekt zu suchen. Man hat dann das Gefühl, dass die Erfahrung oder das Gefühl leichter handhabbar ist, wenn man sie auf etwas bestimmtes richtet.“*

Und dann kommt da plötzlich wieder dieser Körper ins Spiel, also physisch. Hier ein Zipperlein und dort ein Schmerz melden sich und zur gleichen Zeit kommen einem selbst die alten Geschichten in den Sinn. Männer, Situationen, was auch immer man für Themen hat. Christian dann *„Ja, manchmal hat er ja schon ein Thema [der Schmerz]. Aber wenn man sich ein Thema sucht, dann bedeutet das oft, dass man dadurch das Gefühl mehr unter Kontrolle haben will. Die Liebe, die unpersönlich ist, auszuhalten, ist oft nicht einfach. Einfach schon, aber nicht so leicht, weil die so gewaltig ist. Und wenn man dann ein Objekt, eine Person oder irgendetwas sucht, dann scheint es, dann scheint es alles handhabbarer zu sein. Dann kann man sie ausagieren. Es ist dann kontrollierbarer. Es erscheint dann auf etwas bezogen, auf etwas gerichtet und dadurch so mehr unter der eigenen Kontrolle. Und es ist nicht mehr innerlich so weit und man selber völlig hingebend, völlig sich öffnend in diese Leere, die diese unpersönliche Erfahrung von Liebe und Stille auf einmal ausübt. Sich dem hin zu geben erfordert ein größeres Sich selber hin geben und loslassen, die ungeheure Energie aushalten. Die unpersönliche Liebe hat eine viel größere Energie, als wenn man sich dann ein Objekt gesucht hat. Die Liebe richtet sich auch auf alle Formen, natürlich. Aber sie richtet sich deswegen auf alle Formen, weil alle Formen Liebe und Unendlichkeit sind.“*

Damit hatten wir jetzt nicht gerechnet, oder? Unglaublich, kein Mitleid, keine Bewertung, keine alte Geschichte, die wir berichten und zerpflücken können, nein, ein Lob, ein Lob für das Durchschreiten von, ja von was eigentlich. Die Grenzen des Körpers, bin ich jetzt reines Bewusstsein, wenn ich da so liege?

Ich folge den Anweisungen der sanften Stimme auf der CD, die immer nachdrücklicher und lauter wird. Ich komme wieder ins Hier und Jetzt, obwohl ich laut Anweisung, diese Stille weiterhin in mir trage und auch spüre.

Ja vielleicht stimmt das, es gibt da was, was bleibt, nachhallt, mich von innen her berührt. So, als wenn der riesige grenzenlose Raum immer noch in mir ist und mich – mmh – hält?!

Aber was kommt nach der Leere, was ist, wenn ich plötzlich ohnmächtig werde oder aus meinem Körper austrete und sterbe?

Christian Meyer hat sozusagen eine Wissenschaft aus dem Prozess des Aufwachens gemacht. Ein Programm, das jeder, der Interesse daran hat, durchlaufen und befolgen kann

und wenn es so sein soll dann auch aufwacht. Jedenfalls hat er eine ziemlich hohe Quote derer, die in seinen Retreats aufwachen.

### **Sieben Schritte zum Aufwachen**

- 1. Deine Wünsche und Ziele erkennen – den Sinn und das Ziel Deines Lebens entdecken.**
- 2. Annehmen, was jetzt ist – die Bereitwilligkeit, alles zu fühlen und zu erfahren, den Schmerz ebenso, wie die Freude.**
- 3. Die Position des Zuschauers, der Beobachterin einnehmen: Du siehst das Ganze Drama Deines Lebens.**
- 4. Die Muster Deines Lebens und Deine Charakterfixierung verstehen laut Eneagramm.\***
- 5. Die Identifikation mit dem Körper aufgeben – der Körper wird durchlässig und energievoll.**
- 6. Die Vergangenheit beenden – Dich aussöhnen mit dem was war – Deine ganze Energie für die Gegenwart verfügbar haben.**
- 7. Dem Tod und der Angst begegnen und das entdecken, was keinen Anfang und kein Ende hat.**

\*Christian Meyer bezieht sich hier auf das Spirituelle Eneagramm, wie Eli Jaxon-Bear es entwickelte.

*„Diese Entwicklungsstufen bis hin zur vollständigen Erleuchtung, dem Aufwachen in der nicht-dualen Wirklichkeit, sind das tatsächliche Potential des Menschen und zugleich der geheime Impuls der Evolution. Es äußert sich als Sehnsucht nach Wachstum, Ganzheit und Erkenntnis. Dem wirklich zu folgen erfordert gleichzeitig der Angst vor dem Tod, dem Alleinsein und der inneren Bodenlosigkeit zu begegnen.“ [Christian Meyer „Aufwachen, Therapie, Integrale Praxis und der spirituelle Weg“ Zeit-und-Raum 2007]*

Da haben wir es wieder, alles ok, auch meine Angst vor der Ohnmacht, vor dem Sterben. Alles im grünen Bereich sozusagen.

*„Die Tiefe ist da und du bist vollkommen bereit und gibst dich hin. Du darfst dich entspannen, dich verlassen, dich nicht anstrengen mit der Welt. Weil alles, was wir nicht unter Kontrolle haben, können wir sowieso nicht beeinflussen. Wenn es nicht geschehen will, wird es nicht geschehen. Alles, was wir gestalten können und tun können, das tun wir nicht selber, sondern das tut das Leben. Wir sind nur diejenigen, die zurücktreten, damit das Leben wirklich Platz und Raum hat.“*

Puh, das geht tief, oder? Das berührt und macht Hoffnung, nicht anstrengen mit der Welt, loslassen und aufgefangen werden. Aber halt, was ist dann. Nach dem Aufwachen sozusagen?

Wer zahlt meine Miete, werde ich zum Vagabund, Bettler Obdachlosen, komme in die Klappe oder das andere Extrem, muss ich dann auch Satsangs geben oder Psychotherapeut werden? Kommen Leute zu mir und fragen mich Dinge, die ich nicht beantworten will, muss ich mich dann auf den Berg in ein einsames Gehöft zurück ziehen, so dass ich nicht mehr gefunden werde? Mein Gott, sind das wirkliche Fragen oder spricht da meine Angst – Christian hat dafür ein schönes Zitat von Poonjaji „... *sich zuhause eine stille Ecke einrichten, mit einem Altar und Kerzen. Und dann im Schneidersitz, da kann jeder still werden. Aber draußen mitten auf dem Marktplatz meditieren, wo alles lärmt und schreit und ruft, da sich hinzustellen und zu meditieren und dann still zu werden, das ist die eigentliche Herausforderung.*“

Dazu fällt mir die Geschichte vom Ochsen und dem Erleuchteten aus dem Zen Buddhismus ein oder ein anderer Guru, der die Geschichte kurzerhand so auf den Punkt brachte: „*Vor der Erleuchtung Holz schlagen und Wasser schleppen, nach der Erleuchtung Holz schlagen und Wasser schleppen.*“

*Christian Meyer: „Die Stille des Verstandes ist im übrigen sozusagen der Kern des aufgewachten Seins und die bewirkt und hat gewissermaßen zur Voraussetzung, dass du einen unendlichen Frieden wahrnimmst. Eine Stille, die sich nach dem Aufwachen ungefähr wie ein Teich zum Ozean verhält. Aber erst im Nachhinein, nachdem er den Ozean kennen lernte. Also, die Stille des Verstandes, die ermöglicht die Wahrnehmung dieses Friedens und dieser Stille. Weil, solange der Verstand am plappern ist, hat man einfach keinen Zugang dazu. Und diese Stille des Verstandes wird dadurch erzeugt, dass durch das Aufwachen die Illusion des Ichs wegfällt. Und das bedeutet, dass vorher alle Wahrnehmung sich bezogen hatte auf: `Ich muss damit etwas tun und für mich ist das gut oder nicht gut`, alles was du wahrnimmst, sodass jede einzelne Wahrnehmung ein ganzes Dickicht von Gestrüpp von Gedanken aufbaut. Wenn das Ich plötzlich wegfällt, dann sind schon mal achtzig Prozent der Wahrnehmung weg. Du bist auf eine unpersönliche Weise involviert und berührt von dem, was geschieht. Und nur durch das Wegfallen dieser Ich-Struktur, die eine Gedankenkonstruktion ist, kann diese Stille des Verstandes auftauchen und dadurch kann die Unendlichkeit und der Frieden und diese Art von Liebe und die Glückseligkeit auftauchen. Alle Aufgewachten gehen darüber überein, dass der Frieden und der Gleichmut und die Leere dauerhaft präsent sind und die Glückseligkeit dich in unterschiedlichem Maße überflutet. Ramana hat meistens geantwortet: **‘Wache auf, dann findest du es selber heraus, das ist viel spannender für dich.’**“*