

# Inhalt

Vorwort	6	Flow: Das Glück der Selbstvergessenheit ist noch nicht die Erleuchtung	85
Prolog	10	Ganzheitliche Heilung	88
Mein Weg des Erwachens	10	Die »Kleine Erleuchtung« nach Friedemann Schulz von Thun	91
Welche Fragen beantwortet das Buch?	15	Innere Autonomie und Authentizität – Voraussetzung für Erleuchtung	98
Zum Aufbau und Gebrauch des Buchs	18	<b>Das Leben nach der Erleuchtung</b>	105
<b>1 Der Weg des Wissens</b>	<b>21</b>	Was bleibt und was sich verändert	106
<b>Was Erleuchtung ist</b>	<b>22</b>	Erleuchtung und Hühnersuppe	108
Die tiefere Wirklichkeit erfahren	22	Der Mensch entwickelt sich weiter	109
Eine lebensverändernde Erfahrung	23	<b>Bemerkenswertes über die Erleuchtung</b>	<b>112</b>
Das erleuchtete Sein	26	Erleuchtung und Wissenschaft	112
Erleuchtung: Dieselbe Erfahrung seit Tausenden Jahren	30	Erleuchtung ist wissenschaftlich überprüfbar	113
Die Entwicklung des menschlichen Geistes	31	Undogmatische Spiritualität	114
Erleuchtung in der Menschheitsgeschichte	32	Erleuchtung im Kontext einer Religion oder ohne jede Religion	116
Wege zur Erleuchtung in der Psychologie	42	Erleuchtung und Sexualität	116
»Nicht <i>sich</i> besser fühlen wollen, sondern besser fühlen wollen«	44	Freiere und glücklichere Beziehungen	118
Die Arbeit mit den fünf Positionen – ein wertvolles Werkzeug	45	Entdecke selbst die Stille	119
Das Erbe erhalten	56	<b>Das Ende des Ichs?</b>	<b>120</b>
Mein eigener Weg	58	Das Ich, das Selbst und die Unendlichkeit	121
Psychologie und Spiritualität	58	Kreativität und organismische Instanz	124
Satsang: Ein neuer spiritueller Aufbruch im Westen	61	Psychotische und »spirituelle« Krisen	130
Die Quellen meiner spirituellen Arbeit	64	<b>Die Phasen des Prozesses</b>	<b>132</b>
<b>Weshalb Erleuchtung suchen?</b>	<b>67</b>	Bewusste und unbewusste Suche	132
Leiden als Motiv	67	Spontane Erleuchtung	136
Drei existenzielle Anliegen und Grundnöte	67	Der Weg, der kein Weg ist	137
Leiden an der Sterblichkeit	69	Die Erleuchtung und die Zeit danach	137
Das narrative Selbst	72	Realisation und Vertiefung	141
Das Paradox des Leidens	74	Einen Lehrer oder eine Lehrerin wählen	143
Der Weg, das Leid zu beenden	76	<b>2 Der Weg der inneren Erfahrung</b>	<b>147</b>
Triebfeder Sehnsucht	79	Die Basis für einen erfolgreichen spirituellen Weg	148
Die Sehnsucht nach Glück und Ganzsein	79	Was verhilft wirklich zu Wachstum und Erleuchtung?	149
Die destruktive Wirkung der Verdrängung von Spiritualität	80	<b>Die drei Grundprinzipien</b>	<b>152</b>
Das Verlangen nach Wahrheit	82	Wahre Einsichten basieren immer auf inneren Erfahrungen	152
Die Frage nach dem eigenen Wesen	83		
Die Suche nach dem Glück	84		
Gipfelerfahrungen	84		

Das erste Prinzip: Fühlen, ohne etwas zu tun, anstatt die Gefühle nur zu beobachten	154	<b>Die 7 Schritte zur Erleuchtung</b>	243
Vom Denken zum Fühlen zur Energie zum Impuls	155	Erleuchtung kann jeder, der sich auf den Weg macht	243
Die Angst davor, das Gefühl nicht aushalten zu können	157	<b>Erster Schritt: Die bewussten und unbewussten Wünsche und Absichten erkennen</b>	245
Reines Fühlen – ohne innerlich oder äußerlich etwas zu tun	162	Erleuchtung als höchstes Ziel	246
Selbstverfügbarkeit und innere Freiheit gewinnen	168	<b>Zweiter Schritt: Fühlen, ohne etwas zu tun</b>	252
Das zweite Prinzip: Den Modus des Tuns vom Modus des Geschehenlassens unterscheiden	171	Gefühle zulassen	253
»Tun« als Mittel zum Zweck	172	Die Bewusstheitsübung	254
Die Sehnsucht nach Ewigkeit und Vollkommenheit	174	<b>Dritter Schritt: Beobachterin oder Zeuge sein</b>	260
Das dritte Prinzip: Die Tiefe erfahren, sich auf die Tiefe ausrichten	177	Die Begleitung als spirituelle Freundin und spiritueller Freund	260
In die Gegenwärtigkeit kommen	177	<b>Vierter Schritt: Verhaltensmuster erkennen und verstehen</b>	264
Die Leere ist unter den Gefühlen	180	Die neun Facetten des Charakters im Enneagramm	265
Das Sinken in die Tiefe	183	Fixierung und Verhaltensmuster erkennen	267
<b>Die vier inneren Bewegungen</b>	188	<b>Fünfter Schritt: Körper und Atem befreien, zum lebendigen Strömen und Pulsieren finden</b>	269
Die innere Haltung auf dem Weg	188	Die Rolle der Gefühle für die Befreiung des Körpers	269
<b>Die erste Bewegung: Wahrhaftigkeit</b>	190	Zwei verschiedene Wege: Den Körper lösen oder kontrollieren?	273
Selbsterforschung: Die bewussten und unbewussten Ziele und Wünsche	191	Der Schmelzatem: Grounding als emotionale Körperarbeit	275
Die ungeliebten Seiten – der Schatten	194	Einführung in die Tonübung	277
Die innere Wahrhaftigkeit, die innere Authentizität	198	Körperarbeit als Teil des spirituellen Weges und als Teil der Persönlichkeitsentwicklung	283
Die äußere Wahrhaftigkeit und Authentizität	203	<b>Sechster Schritt: Die Vergangenheit und die Zukunft beenden</b>	285
<b>Die zweite Bewegung: Liebe</b>	203	Aus der Zeit aussteigen – in die Gegenwärtigkeit hinein	285
Selbstliebe und Selbstannahme	204	Unerledigte Themen abschließen	286
Die Liebe, die du bist, ganz und gar im Leben verwirklichen	206	<b>Siebter Schritt: Den existenziellen Ängsten begegnen, vor allem der Angst vor dem Tod</b>	293
Die Transzendenz der Liebe	211	Die Schichten der Angst	293
Das Ende der Verstrickungen	213	Übungen, um dem Tod zu begegnen	296
Die Rolle der Liebe auf dem Weg zur Erleuchtung	217	Erleuchtung – das Geschenk der tieferen Wirklichkeit, das Geschenk des Lebens	299
Kann die menschliche Liebe absolut sein?	222	 Quellenverzeichnis	300
<b>Die dritte Bewegung: Freiheit</b>	225	Über den Autor und seine Arbeit	301
Die Freiheit, Gefühle zu fühlen, statt auf sie reagieren zu müssen	226	Impressum	304
Selbstverfügbarkeit und Selbstwirksamkeit als Grundlage größerer, relativer Freiheit	229		
<b>Die vierte Bewegung: Hingabe</b>	233		
Hingabe an das Leben und das Absolute	235		
Dankbarkeit als fruchtbarer Boden für Hingabe	237		
Vollkommenes Loslassen erfordert eine vollkommene Entscheidung	241		

*Meinen Schülerinnen und Schülern gewidmet,  
die sich mit großem Mut und  
Vertrauen auf das innere Abenteuer einlassen,  
die einen, die Erleuchtung suchen,  
die anderen, die sie schon gefunden haben.*

## Vorwort

Vor 10 000 Jahren gab es eine Explosion des menschlichen Geistes. Die Menschen begannen, Städte zu bauen, zunächst Jericho, dann andere Städte in Vorderasien – Stück für Stück begannen sie mit der Eroberung der Welt. Vorher gab es nur ein Hordenbewusstsein, nun begannen sie, »Ich« zu sagen; es entwickelte sich das reflexive, persönliche Ich. Nicht nur die Eroberung der äußeren Welt begann, sondern auch die der inneren Welt. Die Menschen begannen zu fragen: »Was ist der Tod? Was ist das Leben? Wer sind wir? Wer oder was bin ich? Wohin kann ich wachsen, mich entwickeln, was ist mein Potenzial?«

Für einen kleinen Teil war diese innere Reise so wichtig, dass Menschen wahrscheinlich seit 10 000 Jahren Erleuchtung finden. Jedenfalls gehörte Erleuchtung oder Erwachen, wie es auch hieß, in den ältesten, 4000 Jahre alten spirituellen Texten Indiens zum festen und zweifelsfreien Wissen; möglich war dies nur, weil Menschen damals bereits seit Langem Erleuchtung fanden und ihre Erfahrungen weitergaben.<sup>1</sup>

Seitdem finden Menschen in allen Zeiten und in allen Kulturen der Welt Erleuchtung, und sie machen immer dieselbe Erfahrung, die überall in denselben oder ähnlichen Worten beschrieben wird – das ist erstaunlich genug.

Gerade jetzt ist eine Zeit, in der immer mehr Menschen auf der Suche nach tieferen Antworten sind.

- Was ist der Mensch, wer bin ich?
- Wie kann ich mein tieferes Potenzial und meine Persönlichkeit entwickeln?
- Sind Glück und Erfüllung im Leben doch zu finden?
- Und vor allem: Wie?

Erleuchtung ist die tiefste Möglichkeit, Glück und Erfüllung zu finden. Immer gab und gibt es Menschen, die sich nicht mit weniger zufriedengeben, nicht mit Kompromissen und Halbwahrheiten.

Unbemerkt vom größten Teil der Öffentlichkeit und der öffentlichen Diskussion in den Medien gibt es eine erstaunliche Entwicklung: Es wird leichter, Erleuchtung zu finden. Sie ist nicht nur für einzelne Menschen und zufällig möglich. Es zeigt sich: Erleuchtung kann jeder.

Deshalb wurde es Zeit, dieses Buch zu schreiben, um darzulegen, was Erleuchtung ist, worin diese innere Transformation besteht, und vor allem, um den Prozess, der zur Erleuchtung führt, vorzustellen. Möglich war mir das aus zwei Gründen: Erstens hatte ich großartige Lehrer und das Glück, sowohl die Psychologie in ihren verschiedenen Facetten als auch die verschiedenen spirituellen Wege gründlich kennenzulernen und zu erforschen. Die Arbeit und die Darstellung in diesem Buch haben deshalb viele Väter und Mütter. Und zweitens konnte ich bereits Hunderte Schüler und Schülerinnen darin unterstützen, Erleuchtung zu finden, und Hunderte auf ihrem Weg nach der Erleuchtung begleiten. Dadurch wurde der Weg zur und nach Erleuchtung immer klarer.

Das Buch ist verständlich und spannend für alle, die von Erleuchtung noch nie gehört haben, wie auch für diejenigen, die sich schon Jahrzehnte damit befassen; sie können hier womöglich erfahren, wie ihre jahrelange Suche endlich erfolgreich werden kann. Es ist auch für die interessant, die meine Arbeit und die »7 Schritte zum Aufwachen« beziehungsweise »7 Schritte des Loslassens« bereits kennen, denn ich stelle hier erstmalig deren Vertiefung und Weiterentwicklung durch die vier inneren »Bewegungen« vor. Viele Menschen haben durch die Arbeit mit den sieben Schritten Erleuchtung gefunden, und so fließt hier auch die Frage ein: Wie können noch mehr Menschen, ihrer Sehnsucht folgend, Erleuchtung finden?

Dieses Buch beinhaltet meine Arbeit als einen vollständigen spirituellen Weg, den »Weg der inneren Erfahrung«. Er ist absolut zeitgenössisch, zeitgemäß und basiert doch gleichzeitig auf jahrtausendealter Tradition. Außerdem werden die grundlegenden Prinzipien des erfolgreichen Wegs zur Erleuchtung dargestellt, die für alle spirituellen Wege relevant sind und auch von den verschiedenen spirituellen Wegen übernommen

werden können – damit Erleuchtung nicht nur Traum und Vision bleibt, nicht nur Sehnsucht nach Erfüllung und Glück, sondern immer häufiger Realität wird. Der Mensch ist noch nicht am Ende seiner Entwicklung. Die Reise geht weiter.

In dieses Buch sind all mein Wissen und meine Erfahrungen der letzten Jahrzehnte eingeflossen. Es ist der Ausdruck meiner Vision, Menschen auf dem Weg zur Erleuchtung zu unterstützen. Für mich ist Spiritualität erst dann vollständig, wenn sie den Anspruch einlöst, zur Erleuchtung zu führen. Alles andere wäre mir zu wenig.

An dieser Stelle möchte ich nicht versäumen, allen zu danken, die zu diesem Buch beigetragen und es bereichert haben: Sarah Sewell, Corinna Vallant und Eva-Maria Kalcker. Ich danke der Lektorin Felicitas Holdau wie auch dem Verlag, der es überhaupt erst ermöglicht hat. Vor allem aber danke ich den vielen Schülerinnen und Schülern, die ich begleiten durfte und darf; sie alle haben dazu beigetragen, dass das Wissen über Erleuchtung und die Zeit danach sich immer weiterentwickeln konnte. Das Buch ist eine Einladung, sich lesend und übend auf ein inneres Abenteuer einzulassen und sich auf den Weg zu machen in ein erfülltes, erleuchtetes Leben und Sein.

Berlin, im Sommer 2023

*Christian Meyer*

## Prolog

### Mein Weg des Erwachens

Es war im Juni 1999 gegen Mittag. Ein zehntägiges Retreat mit dem amerikanischen spirituellen Lehrer Eli Jaxon-Bear am wunderschönen Lago Maggiore in Norditalien war zu Ende gegangen. Ich setzte mich auf die Veranda, schloss die Augen, und wieder setzte die innere Erfahrung ein, in die Tiefe zu sinken, etwas, das ich am vorherigen Tag zum ersten Mal erlebt hatte, und zwar innerhalb meiner ersten Bewusstseinsübung, die hier später noch vorgestellt und erläutert wird. Das Sinken hielt an, ich sank immer tiefer. Kein Bild, kaum noch Körperempfindungen, ein endloses Sinken durch einen Raum, der nicht beengend, aber auch nicht weit war. Ich wusste, in einem solchen Prozess kommt es darauf an, nichts zu tun, alles geschehen zu lassen, den Prozess das machen zu lassen, was er mit mir macht.

Ich spürte, wie der Atem langsamer wurde, sanfter und sich in einer ganz bestimmten Weise eindeutig veränderte: Das Ausatmen wurde immer tiefer, immer vollständiger und gleichzeitig das Einatmen immer zarter, einfach durch das Loslassen.

Wahrscheinlich war es gut, dass mir die Feueratmung vom Yoga gut bekannt war; ich dachte, wahrscheinlich haben die Yogis schon in sehr frühen Zeiten verstanden, dass sich der Atem auf dem Wege zur Erleuchtung in genau dieser Weise verändert, und deswegen so viel Gewicht auf diese Atemtechnik gelegt: Dabei atmet man nämlich sehr tief aus und lässt das Einatmen nur durch das Loslassen der eingezogenen Bauchdecke von allein geschehen. Im Nachhinein jedenfalls habe ich manchmal gedacht, dass mir diese Analogie geholfen hat, dieses Atmen geschehen zu lassen; ich weiß ja inzwischen, dass sehr viele Menschen an dieser Stelle Angst haben zu ersticken, weil es sich so anfühlt, als würde der Körper nur ausatmen wollen und keine Luft mehr nehmen. Vielleicht hätte ich auch ohne dieses Yogawissen den Körper machen lassen, viel-

leicht hätte es mich auch irritiert, denn es hatte mir vorher niemand etwas darüber gesagt – wer weiß.

Ich fiel und fiel, ich sank und sank, immer tiefer. Bis es nicht abrupt, aber doch ziemlich plötzlich zur Ruhe kam und, nicht von einem Boden gestoppt, sondern fließend in einen Zustand des Schwebens übergang; im selben Augenblick verschwand die Enge, durch die ich hindurch gesunken war; ich war in eine unendliche Weite, unendliche Tiefe hineingekommen und vor allem war ich in einer unendlichen, völlig friedlichen, angenehmen, glückseligen, lebendigen, aber unendlich ruhigen Stille angekommen. Nichts existierte mehr, keine Form, stattdessen Unendlichkeit, da war nichts mehr und doch floss alles über, da war Leere und doch alles in ihr enthalten, der Verstand war zwar vollständig still und dennoch vollständig lebendig; es war so neu und unberührt und gleichzeitig ganz selbstverständlich, wie ein Zuhause, in dem man schon immer gewesen ist, es war nichts und zugleich die vollständigste Erfüllung ... Jetzt, da ich dies diktiere, gibt es ein Innehalten, ein In-die-Stille-gezogen-Werden mit einem klaren Wissen, es gibt nichts zu tun, es ist nichts nötig, noch nicht einmal dieses Buch, das zum jetzigen Zeitpunkt nahezu fertig ist; was soll dieses Buch angesichts der Stille? Da ist Unbeweglichkeit, vollständige, ewige Tiefe, tiefe Ewigkeit in endloser Ausdehnung und Grenzenlosigkeit, ganz neu und zugleich mit dem niemals bezweifelten tiefen Wissen: DAS IST ES. Und DAS IST. Ich erfuhr die tiefste spirituelle Erfahrung, die möglich ist, ich fand Erleuchtung, und das änderte alles.

Ja, diese Welt existiert. Ja, das, was Menschen erleben, ist wichtig. Die Freude und das Leid. Die Liebe und die Wut. Das Lachen und die Tränen. Das Leben und der Tod. All das ist wichtig, es hat Bedeutung; und gleichzeitig – das erfuhr ich jetzt so fundamental und so, dass es nie wieder vergessen werden und nie wieder verschwinden konnte – gibt es eine tiefere, die eigentliche Wirklichkeit. Unendlicher Frieden, Glückseligkeit, Liebe. Grenzenlosigkeit, Weite und Zeitlosigkeit. Diamantene Klarheit, unendliche Stille, Ewigkeit. Erfüllung und Glückseligkeit.

### Erleuchtung bestimmt seitdem meine Arbeit

Diese tiefere Wirklichkeit, diese tiefere Dimension den Menschen nahebringen, Menschen darin zu unterstützen, Erleuchtung zu finden, das wurde mir seitdem der wichtigste Lebensinhalt. Meine Arbeit mit Menschen wurde immer klarer und wirkungsvoller. Ich erlebte in meiner Arbeit zuerst Dutzende, dann Hunderte Menschen, die Erleuchtung fanden. Viele von ihnen durfte und darf ich über Jahre auch noch nach dem Aufwachen begleiten; dabei wird offensichtlich, dass Erleuchtung das ganze Leben dauerhaft bestimmen kann, dass es also nichts Kurzfristiges ist, das dann wieder verschwindet.

Auf diese Weise konnte ich so viel über Erleuchtung, den Weg davor und auch den Prozess danach lernen, wie ich es nicht für möglich gehalten hatte. Immer deutlicher und präziser wird dabei die notwendige innere Arbeit, die es ermöglicht, dass Erleuchtung sich vertieft und immer stabiler wird. Ohne diese innere Arbeit ist die Gefahr groß, dass Erleuchtung wieder versandet und verschwindet; die Ichstruktur kann wieder die Regie übernehmen – wie in dem Beispiel eines Amerikaners, der nach seinem Aufwachen als spiritueller Lehrer wirkte und ein interessantes und gutes Buch über das Aufwachen schrieb, aber dann, nach zwei Jahren, war auf seiner Webseite zu lesen: »Sorry, closed. Ego returned.« So schön, diese Ehrlichkeit, aber auch traurig, dass die Chance vertan wurde.

Der Erfolg hängt nämlich von der inneren Arbeit *vor* dem Aufwachen genauso wie *nach* dem Aufwachen ab. Ich kenne mehrere Menschen, die einige Zeit nach dem Aufwachen den Eindruck hatten, die Stille, der Frieden, die endlose Weite seien wieder verschwunden, und die dann nach einer gewissen inneren Arbeit wieder zurückfanden in die Stille, die nunmehr tiefer und stabiler war als zu Anfang. Das erleuchtete Sein kann das Leben dauerhaft und grundlegend bestimmen, mit vielen positiven Veränderungen, die das Leben lebenswerter machen.

Der Erfolg der inneren Arbeit hängt außerdem davon ab, wie viel Wissen es über den Prozess des Aufwachens gibt.

Erleuchtung wird oft auch das Erwachen oder Aufwachen genannt – gemeint ist damit dasselbe. Der Begriff des »Aufwachens« stellt in den Vordergrund, dass einem ab diesem Moment der Transformation das bisherige Leben wie ein Traum vorkommt. »Erwachen« ist der Begriff der östlichen Spiritualität, der Buddha war der »Erwachte«. Der Begriff Erleuchtung ist der abendländische, der westliche Begriff.

Das Wort Erleuchtung kann den falschen Gedanken nahelegen, dass zu dem Vorhandenen das Licht hinzugekommen wäre und der Mensch dadurch erleuchtet würde. Aber es kommt nichts hinzu. Es fällt etwas weg: die Illusion, ein getrenntes Ich zu sein, die Ichbezogenheit. Es fällt weder die Persönlichkeit noch die Person weg. Das alles wird später zu klären sein.

### Ein Prozess vor der Erleuchtung und danach

Erleuchtung ist ein Ereignis zu einem klaren, bestimmten Zeitpunkt, an einem bestimmten Tag, zu einer bestimmten Stunde. Aber danach steht das Leben nicht still, danach ist es nötig, dass sich diese Erleuchtung in das gesamte Leben und die gesamte Persönlichkeit ausbreitet und integriert; sie kann sich Stück für Stück vertiefen, und so durchdringt das erleuchtete Sein immer mehr das ganze Leben, das ganze Dasein.

Wir haben also drei Schritte:

#### *Die Suche → die Erleuchtung → die Realisation*

Die Realisation dauert das ganze Leben an; noch nie hat jemand davon berichtet, am Ende angekommen zu sein. Mit der Erleuchtung fühlt man, dass erst jetzt das wirkliche, das eigentliche Leben beginnt, und es ist ein noch aufregenderes Abenteuer. Wenn jemand die innere Arbeit ernst nimmt, kann sich Erleuchtung immer weiter vertiefen. Und umgekehrt: Sie kann auch wieder versanden, man kann auch wieder einschlafen. Natürlich hat man dann eine zweite Chance und kann an sein erstes Aufwachen anknüpfen.

Weil in meiner Arbeit so viele Menschen Erleuchtung finden und die Vertiefung der Erleuchtung durch innere Arbeit konsequent unterstützt werden kann, führe ich seit Jahren ein spezielles Training mit Menschen durch, die Erleuchtung erfahren haben. Es geht über 18 Monate und besteht aus wöchentlichen Onlinetreffen und zwei Präsenzseminaren. Die meisten Teilnehmenden waren schon vorher Schülerin oder Schüler von mir, immer häufiger kommen aber auch Menschen, die in anderen Kontexten Erleuchtung erfahren haben.<sup>2</sup>

Nachdem also der Prozess des Aufwachens in meiner Arbeit immer klarer wurde, sammelte ich nun immer mehr Erfahrung über den Prozess nach der Erleuchtung: Wie kann es geschehen, dass sich das aufgewachte Sein immer mehr vertieft, dass Erfüllung, Liebe, Glückseligkeit und die Stille immer tiefer werden? Das ist ein Prozess der Entfaltung der Persönlichkeit und der Verwandlung, der nach der Erleuchtung beginnt und immer weitergeht, der in den ersten Jahren intensive innere Arbeit erfordert und sich danach immer weiter entfaltet und ausdehnt. Es ist das größte Abenteuer, das möglich ist.

Auch der Weg zum Aufwachen hin ist ein Abenteuer. Er hat nichts damit zu tun, sich aus der Welt und dem Leben zurückzuziehen, so als wäre er ein Training, mit dessen Hilfe man sich immer weniger vom Leben berühren ließe. Nein, in Wirklichkeit bedeutet es, immer vollständiger lebendig zu werden, immer vollständiger authentisch zu sein; du selbst zu werden, der oder die du in deiner inneren Tiefe bist.

Du brauchst nicht großartig oder gut zu sein, du darfst alle möglichen Fehler haben, Macken und Unvollkommenheiten. Das Einzige, was nötig ist: einverstanden zu sein mit dem, was ist, ganz und gar einverstanden zu sein. Das ist der Boden der Liebe und der Hingabe. Die Liebe überschreitet das Persönliche, und deine Hingabe öffnet dich für das Größere und schließlich für die Unendlichkeit. Zusammen mit der Liebe zur Wahrheit und der Sehnsucht nach Freiheit sind das die vier Bewegungen, um Erleuchtung zu finden, die ich dir in diesem Buch näherbringen werde.

## Welche Fragen beantwortet das Buch?

Das Thema Erleuchtung ist ein weites Feld, und bisherige Darstellungen reichen von »Das ist alles ganz und gar unbeschreiblich, nicht in Worte zu fassen und ein einziges großes Geheimnis« bis hin zu klaren Beweisen, dass es Erleuchtung gar nicht geben könne. Verbreitet ist auf jeden Fall nach wie vor die Sichtweise, dass Erleuchtung etwas außerordentlich Seltenes ist, so selten, dass man die Erleuchtung des Buddhas noch nach zweieinhalbtausend Jahren jedes Jahr feiert.

Wie es tatsächlich ist, lässt sich anhand der folgenden Fragen klären:

- Die erste lautet natürlich: Was ist denn eigentlich Erleuchtung, was können wir darunter verstehen?
- Dann vor allem: Wie komme ich dahin? Wie finde ich sie, oder wie findet sie mich, oder wie lasse ich mich von ihr finden? Oft ist es ja so wie in diesem schönen Bild: Der Erleuchtete sitzt wie auf einem höheren Gebäude und beschreibt von dort die wunderschöne Aussicht, während die anderen am Boden stehen, sehnsüchtig zu ihm hinaufschauen und denken: »Wenn er uns doch bloß sagen würde, wo die Leiter steht!«
- Weiterhin: Was gibt es für Fallstricke, was muss auf der Reise beachtet werden, wie viel Zeit muss ich aufbringen? Muss ich Proviant mitnehmen? Auch »Regenkleidung«?
- Dann aber auch: Wie ist es nach der Erleuchtung? Bleibt die Erleuchtung dauerhaft? Muss dann noch etwas getan werden?

Die Struktur der Erleuchtung und die Struktur des Prozesses, der zur Erleuchtung führt, sind in meiner Arbeit tatsächlich so klar geworden, so deutlich, dass man mit Gewissheit sagen kann: Erleuchtung kann jede und jeder!

Oft wird Erleuchtung zum Geheimnis erklärt, es heißt, »sie komme wie ein Blitz aus heiterem Himmel«, oder auch, dass in einem einzigen Moment, wie mit einem Blitzschlag, alles anders geworden sei; dass das Geschehen aber an sich nicht beschreibbar sei und man keine Worte

dafür finden könne. Dabei ist Erleuchtung selbst und auch die Struktur des Prozesses überaus klar, wenn man erst einmal begonnen hat, den Prozess zu verstehen.

#### Von der Ichbezogenheit zur Transzendenz als natürlicher Prozess des Erwachsenwerdens

Es hat im Leben des Menschen schon zu einem früheren Zeitpunkt eine wichtige Transformation gegeben, nämlich als er fast drei Jahre alt war und zum ersten Mal »ich« sagte, wenn er von sich sprach. Dann hieß es nicht mehr, »Benny hat Hunger«, sondern »Ich habe Hunger«. Von jetzt ab wurden alle Wahrnehmungen von Erfahrungen und Objekten und anderen Menschen immer auf das Ich, immer auf sich selbst bezogen. Das ist ein Hilfsmittel, um die wachsende Wahrnehmung von sich und der Welt einigermaßen in den Griff zu bekommen. Diese Transformation ist so tiefgreifend, dass wir uns an fast nichts aus der Zeit davor erinnern, weil es nicht in der Ichbezogenheit abgespeichert ist.

Das kleine Kind glaubt wirklich, dass der Mond scheint, um ihm den Heimweg auszuleuchten. Es findet auch naheliegend, dass am nächsten Tag die Sonne scheint, wenn der Teller leer gegessen wird. Indem es alle Ereignisse und Erfahrungen auf sich selbst bezieht, kann es diese sortieren und bewältigen.

Im Alter von elf, zwölf Jahren macht der kindliche Geist, der Verstand dann einen wesentlichen Sprung; das Kind kann sich jetzt vollständig von außen wahrnehmen, es kann über *das Denken nachdenken*; es wird fähig zu *ichloser* Wahrnehmung, fähig, Objekte und Erfahrungen zu sehen, wie sie sind, ohne sie auf sich beziehen zu müssen. Jetzt könnte auch diese wichtige Transformation geschehen, die Erleuchtung genannt wird. Es gibt authentische Berichte von Erleuchtungen, die einem 14- oder 16-jährigen Kind geschehen sind.

Die Struktur der menschlichen Entwicklung bis ins Erwachsenenalter und die Struktur der Transformation als ein möglicher und wesentlicher Teil davon werden sich in diesem Buch mehr und mehr zeigen,

denn sie sind außerordentlich klar. Und doch bleibt manches letztlich ein Geheimnis.

#### Der Mensch als ein Geheimnis

Die eigentlichen Fragen, welche die tatsächlichen Geheimnisse berühren, lauten:

- Wie kann die Liebe wachsen, in der das »für mich« ersetzt wird durch das »für andere«?
- Was ist das Absolute, die Unendlichkeit, die durch die Erleuchtung so tief erfahren wird und dennoch unbegreiflich bleibt? Es gibt viele Namen dafür: »das Absolute«, »das Höchste«, »Gott« oder »das Göttliche«, vielleicht »das Kosmische« oder »das Eine«.
- Vor allem: Was ist der Mensch? Wodurch gelingt es ihm, den Mut zu fassen, sich für die eigene innere Tiefe zu öffnen, auch wenn verschiedene Ängste – wie die Angst vor der Bodenlosigkeit und davor, sich in der Leere aufzulösen – ihn aufs Furchtbarste erschrecken?
- Wieso, und ich habe noch niemanden getroffen, der diese Frage beantworten konnte, ist der menschliche Organismus so vollständig auf die Erleuchtung vorbereitet, obwohl die Erleuchtung selbst keinerlei evolutionären Vorteil bietet und somit einfach nicht in die Evolutionstheorie hineinpasst?

Niemand kann Erleuchtung machen, sie ist immer ein Geschenk, etwas, das einem gegeben wird. Ohne Verdienst, ohne Kontrolle, einfach so. Das heißt nicht, dass der Einzelne nichts tun könnte: Er kann und er muss sich dafür öffnen, er kann und er muss alles loslassen, das hinderlich ist. Wie diese Transformation möglich wird, ist natürlich Gegenstand dieses Buches. Die Antwort wird mit manchem Liebgewonnenen und auf den spirituellen Wegen als selbstverständlich tradierten Schluss machen. Und vielleicht wird es dir dann so vorkommen, als wärest du nicht mehr der- oder dieselbe. Aber sicher ist: Du bist dann sehr viel mehr du selbst als jetzt im Augenblick.

Nun lade ich dich zu einer Reise ein, die für dich vielleicht in unbekanntes Neuland führt oder aber, wenn du erfahren im Reisen bist, in ein Land, das du schon kennst, aber das immer wieder neue Farben, neue unbekannte Wege und sogar neue Horizonte zeigt.

### Zum Aufbau und Gebrauch des Buchs

Dieses Buch ist in zweifacher Hinsicht einzigartig. Nirgendwo sonst sind der Prozess und die Struktur von Erleuchtung so klar analysiert wie hier. Obwohl Erleuchtung, wie bereits erwähnt, wahrscheinlich seit 10 000 Jahren geschieht und seit wohl 4000 Jahren darüber geschrieben wird, habe ich nirgends Vergleichbares gefunden.

Und es ist mehr als nur eine Analyse, denn es ist eine umfangreiche und vollständige praktische Anleitung, Erleuchtung zu finden. Erleuchtung ist nicht machbar, aber der Mensch kann auf vielerlei Weise an sich arbeiten, um die Fähigkeit des vollständigen Loslassens zu entwickeln, und das ist nötig, damit Erleuchtung geschehen kann.

### Die Übungen

Du wirst in diesem Buch eine Reihe von Übungen kennenlernen, die den Prozess der Erleuchtung unterstützen: kurze innere Besinnungen und geführte Meditationen bis hin zu komplexen psychischen und spirituellen Experimenten. Du kannst ganz individuell herangehen: Vielleicht möchtest du das Buch zuerst nur lesen und dir dabei offenhalten, ob du hinterher in einem zweiten Durchgang die Übungen ausprobierst. Oder du möchtest von Fall zu Fall eine Übung machen, wenn dir der Sinn danach steht. Du solltest die Übungen aber auf jeden Fall immer lesen, weil in den Anleitungen manche Erklärungen enthalten sind, die für den Fortgang der Gedanken dringend nötig sind.

Es ist empfehlenswert, dir ein Arbeitsbuch anzulegen, in dem du die Ergebnisse und Essenzen der Übungen festhalten kannst. Manche Übun-

gen bestehen auch daraus, einen Brief zu schreiben, zum Beispiel an sich selbst – im Arbeitsbuch kannst du ihn nachlesen oder eventuell in späteren Übungen daran anknüpfen.

Die meisten Übungen findest du im zweiten Teil des Buchs, in dem es um die Praxis des spirituellen Weges geht, um die Prinzipien, die inneren Haltungen und die »7 Schritte zur Erleuchtung«, die ursprünglich die »7 Schritte zum Aufwachen« beziehungsweise »7 Schritte des Loslassens« hießen. Sie umfassen die Grundprinzipien menschlichen Wachstums, sowohl die der allgemeinen Persönlichkeitsentfaltung als auch der Erleuchtung, zwei Prozesse, die in dieselbe Richtung gehen – nur unterschiedlich weit.

### Lob des Wissens

Im ersten Teil des Buchs werden Fragestellungen entwickelt und verschiedene spirituelle Wege voneinander abgegrenzt, alles mit dem Ziel, dass du auch durch das Gegenüberstellen immer mehr Klarheit gewinnst. Es dient dem zentralen Grundsatz: In der spirituellen Praxis ist es noch wichtiger als auf anderen Gebieten, *nicht nur zu wissen, was man tut, sondern auch, warum es genau so und nicht anders zu tun ist*. Allzu leicht kann man durch eine marginal erscheinende Veränderung einer kraftvollen Übung einen großen Teil ihrer Wirkung nehmen!

Meine Aufgabe besteht darin, Menschen, die sich zur Erleuchtung hingezogen fühlen, immer kompetenter darin werden zu lassen, sich selbst wirkungsvoll und systematisch zu begleiten. Ich leite dich an, die spirituelle Lehrerin, den spirituellen Lehrer in dir selbst zu entdecken und immer kraftvoller werden zu lassen. Dies ist also ein Weg zur Selbstermächtigung. Retreats mit dem spirituellen Lehrer zu besuchen ist durch nichts zu ersetzen. Aber dass du dann auch in der Zeit, in der du allein bist, weißt, wie du mit deinen inneren Erfahrungen, den Körperempfindungen, den Gefühlen und den Gedanken heilsam umgehen kannst, das macht den Weg erfolgreich und führt dazu, dass Erleuchtung so oft geschieht.