

# integral informiert

Online-Journal des Integralen Forums  
für die integrale Lerngemeinschaft

## Inhalt:

Einleitung der Redaktion ..... S. 3

**A) Erwachen – was bedeutet das wirklich?** ..... S. 4

Michael Habecker

Einführung

Aus dem Interview mit Eckhart Tolle

Aus dem Interview mit Ken Wilber

Aus dem Interview mit Gangaji

**B) Aufwachen - ein Interview mit Christian Meyer (Teil I)** ..... S. 15

**C) Stephen Jourdain -  
Einsichten eines erleuchteten Kettenrauchers** ..... S. 38



## Intention:

Das Online Journal des *Integralen Forums* hat die Absicht, über Neuigkeiten und aktuelle Entwicklungen der Arbeit Ken Wilbers und des Integralen Institutes (I-I) deutschsprachig zu berichten. Die Kenntnis der aktuellen Entwicklungen ist die Grundvoraussetzung für ein Verständnis und - daraus folgend - für Anwendungen, Diskussionen und Kritik an dieser Arbeit. Ken Wilber und das I-I sind über unsere Aktivitäten informiert, wir weisen jedoch darauf hin, dass dieses Journal kein vom I-I „autorisiertes“ Journal ist. Wir weisen außerdem darauf hin, dass die Inhalte dieses Journals nur zum persönlichen Gebrauch bestimmt sind.

## Impressum:

- Herausgeber:** [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org)  
in Kooperation mit der Integralen Initiative Frankfurt e. V. (IIF)
- Verantwortlich:** INTEGRALES FORUM e.V.,  
Geschäftsstelle: c/o Raymond Fismer, 28865 Lilienthal, Lüdemannweg 30
- ISBN :** 978-3-933052-20-9
- Erscheinen:** 6x jährlich (etwa 40-50 Seiten)
- Bezug:** über Online-Abo, Bestellungen über [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org)
- Preis:** Das Abo des Online Journals kostet 40 € jährlich und geht einher mit einem Zugang für das Content-Portal „Integrales Leben“ auf [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org).  
Es wird per Email an die Empfänger verschickt.  
Alte Ausgaben stehen online im Archiv zur Verfügung.  
Mehr Informationen unter [www.integralesforum.org](http://www.integralesforum.org)
- Redaktion:** Michael Habecker
- Lektorat:** Beate Ballay, Elisabeth Buchtala
- Übersetzung:** Michael Habecker
- Layout:** Jürgen Schröter (Ausführung: Uwe Schramm)
- Email:** [oj@integralesforum.org](mailto:oj@integralesforum.org)



# Einführung

## Einleitung der Redaktion



**Integrales Leben**

Das Thema dieser Ausgabe des Journals ist „Erwachen“ oder „Aufwachen“. Dieses Thema hat für mich, seit meinen ersten Eigenerfahrungen und seitdem ich mich damit beschäftige, nichts von seiner Faszination verloren, im Gegenteil. Inmitten unseres alltäglichen Seins verbirgt sich ein unermesslich tieferes SEIN, innerhalb dessen sich unsere gewöhnliches Leben und das gesamte Universum abspielen. Was für ein Wunder! Was für eine Entdeckung! Was für ein Leben!

Nach einer kurzen Einführung stellen wir drei Beiträge aus einer Audioreihe von [www.soundstrue.com](http://www.soundstrue.com) vor, mit dem bezeichnenden Titel: *waking up, what does it really mean?* Danach folgt der erste Teil eines ausführlichen Interviews mit Christian Meyer, der sich selbst als aufgewacht bezeichnet, und der letzte Beitrag stellt Stephen Jourdain vor, einen Franzosen der im Alter von 16 Jahren aufgewacht ist und dazu Fragen beantwortet.

*Michael Habecker*

*für die Redaktion*



# A) Erwachen – was bedeutet das wirklich?

## Einführung

---

Michael Habecker

Die Bedeutung des Themas Spiritualität allgemein und Erwachen speziell steht in einem umgekehrten Verhältnis zu ihrer öffentlichen Wahrnehmung und Diskussion, welche irgendwo zwischen New Age und subjektiver Spekulation in der Bedeutungslosigkeit angesiedelt ist. In dem Buch *Integrale Spiritualität* differenziert Ken Wilber drei klar unterscheidbare, wenn auch nicht trennbare Wege und Aspekte *eines* Erwachens, und zwar *Aufwachen*, *Aufwachsen* und *Aufräumen*. Das *Aufwachen* bezieht auch auf den klassischen kontemplativen Weg des Erwachens durch die Zustände des Seins, grobstofflich, subtil, kausal und nichtdual. Das *Aufwachsen* ist das sich Entwickeln in unterschiedlichen Kompetenzen (Identität, Kognition, Emotion, Werte usw.) wie es die Entwicklungspsychologie beschreibt. Das *Aufräumen* weist auf die Bedeutung der psychodynamischen Arbeit hin („Schattenarbeit“), wie z. B. die Aufdeckung eigener Verdrängungs- und Projektionsmechanismen oder die tiefere Ergründung schwieriger Emotionen. Alle drei Wege bzw. Aspekte, und das hat bisher niemand so deutlich ausgesprochen wie Wilber, verlaufen relativ unabhängig voneinander, so dass das Verfolgen eines der Wege nicht automatisch auch die Aufgaben der anderen Wege löst.

Ken Wilber hatte schon vor Jahren mit der Gründung eines *Integral Spiritual Center* den Versuch unternommen, spirituelle LehrerInnen aus unterschiedlichen Traditionen „an einen Tisch“ zu bekommen, um eine notwendige Diskussion und auch Dialektik in Gang darüber zu bringen, was authentische Spiritualität ist (und was nicht). Dabei konnte die integrale Landkarte als eine gemeinsame Ausgangsbasis und Bezugspunkt genutzt werden, um die vielfältigen Aspekte von Spiritualität zu verorten und vergleichbar zu machen. Doch dieses Experiment, mit vielversprechenden Anfängen, wurde nicht fortgeführt, und das lag, nach meiner Beobachtung, vor allem daran, dass sich die LehrerInnen nicht wirklich auf eine tiefere Diskussion einlassen wollten, sowohl was die Phänomenologie ihrer Erfahrungen, aber vor allem was ihre eigene (Entwicklungs)psychologie und Psychodynamik betrifft. Sie wollten, so mein Eindruck, sich nicht zu sehr in die eigenen Karten schauen lassen und „ans Eingemachte“ gehen – was natürlich auch zu respektieren ist.

Im Integralen Forum haben wir unter der Überschrift „Projekt integrale Spiritualität“ im Jahr 2010 ein Vorhaben mit ähnlicher Intention ins Leben gerufen. Wir haben dazu ein „Positionspapier“ erstellt und dies an verschiedene spirituelle LehrerInnen mit der Bitte um Stellungnahme verschickt. Diese Stellungnahmen kamen auch, doch auch hier, und das ist wieder mein Eindruck, gingen die LehrerInnen nicht wirklich ans Eingemachte und bezogen die Aussagen des Positionspapiers nicht auf sich selbst, sondern blieben in ihren Antworten eher allgemein<sup>1</sup>.

Unter der Überschrift *Waking Up, Over 30 perspectives on spiritual awakening - What Does It Really Mean?* hat nun [www.soundstrue.com](http://www.soundstrue.com)<sup>2</sup> eine Audioreihe veröffentlicht, in der die Geschäftsführerin Tami Simon über 30 Menschen zum Thema „Erwachen“ inter-

---

1 Siehe hierzu auch: <http://integralesleben.org/il-home/il-integrales-leben/anwendungen/religion-spiritualitaet/papier-des-if-zur-diskussion-um-spirituelle-lehrer/>

2 <http://www.soundstrue.com/store/wakingup>



viewt, die sich auf die eine oder andere Weise mit diesem Thema beschäftigen – entweder als Erwachte selbst oder als Lehrer/Autorinnen zum Thema. Ken Wilber gehört auch dazu. Auch sie ist dabei – vorsichtig – bemüht, Vergleiche anzustellen, Unterschiede herauszuarbeiten und Brücken zu bauen, und untersucht immer wieder zentrale Fragen wie:

- Was bedeutet Erwachen phänomenologisch (was spielt sich dabei im eigenen Bewusstsein ab)?
- Welche biografischen Hintergründe haben eventuell mit dazu beigetragen (oder nicht)?
- Welchen Einfluss (wenn überhaupt) hat dieses Erwachen psychologisch (und zwar sowohl was die einzelnen Entwicklungslinien und psychologischen „Kompetenzen“ eines Menschen betrifft als auch seine/ihre Psychodynamik)?
- Was bleibt durch das Erwachen (erst einmal) unverändert?
- Was bedeutet Erwachen für ein Tun (oder Nicht-Tun) in der Welt?

Es lohnt sich sehr, die einzelnen Stellungnahmen anzuhören, vor allem auch wegen der Unterschiede, die dabei zutage treten. Auch wenn es so etwas wie eine stillschweigende Übereinkunft zwischen den LehrerInnen zu geben

## Was ist Erwachen?

scheint, bei sich zu bleiben und nicht von anderen zu sprechen und auch nicht miteinander – dialektisch und auch kontrovers – zu diskutieren, lassen sich doch vor

allem in dem, was nicht gesagt wird Rückschlüsse ziehen auf die unterschiedliche Erfahrungen und Auffassungen von „Erwachen“.

Nachfolgend gebe ich zusammenfassend die Aussagen von Dreien der Interviewten wieder: Eckhart Tolle, Ken Wilber und Gangaji. (Eine Stellungnahme von Wilber zu Tolle vor einigen Jahren findet sich auf der Page des Integralen Forums<sup>3</sup>).

In derartigen Vergleichen sehe ich einen wesentlichen Schritt, das so wichtige Thema Spiritualität/Erwachen in die Öffentlichkeit zu bringen, die den - nicht unzutreffenden – Eindruck hat, dass Spiritualität und Erwachen letztendlich doch etwas ganz Privates und Subjektives ist, eine Art Insel der Glückseligkeit, auf die sich Einzelne (oder Tausende, wenn man dem Internet glaubt) zurückziehen.

## Aus dem Interview mit Eckhart Tolle

Eckhart Tolle beschreibt im ersten Teil des Interviews ebenso eindringlich wie anschaulich sein Erwachen.

Im zweiten Teil geht es dann darum, wie dieses Erwachen in seinem persönlichen Leben zum Ausdruck kommt.

Tami Simon (TS): Manche Menschen, die einen bestimmten Grad an Wachheit erreicht haben, scheinen immer noch Schwierigkeiten in bestimmten Lebensbereichen zu zeigen, in ihrem Arbeitsleben, in ihren Beziehungen oder auch was ihre Gesundheit betrifft. Die spirituelle Offenheit, mit der sie in Berührung gekommen sind, scheint sich nicht

<sup>3</sup> <http://integralesleben.org/if-home/il-integrales-leben/anwendungen/religion-spiritualitaet/ken-wilber-zu-eckhart-tolle/>



auf diese anderen Aspekte ihres Lebens zu übertragen. Kann spirituelles Erwachen all unsere Probleme lösen, oder ist es nicht gleichzeitig notwendig, auch psychologische Arbeit zu machen und sich um die eigene Gesundheit zu kümmern?

## Spirituelles Erwachen löst nicht sofort alle eigenen Probleme.

Eckhart Tolle (ET): Spirituelles Erwachen löst nicht sofort alle eigenen Probleme, und es bedeutet auch nicht, dass das Leben keine Herausforderungen mehr haben würde. Die Herausforderungen gehen weiter, allerdings ist es unwahrscheinlich, dass man sich permanent in dysfunktionalen Situationen befindet, das ist sehr unwahrscheinlich, wenn man spirituell erwacht ist, oder auch nur relativ bewusst ist oder auch voll erwacht ist. Es ist unwahrscheinlich, dass man sich über lange Zeiträume in dysfunktionalen oder unangenehmen Dramasituationen usw. aufhält. Herausfordernde Situationen gibt es jedoch nach wie vor.

Das Leben wird uns weiterhin vor Herausforderungen stellen, das ist ein Teil unseres Hierseins als eine physische Form. Das hat kein Ende. Spirituelles Erwachen hebt alles das nicht auf, aber das Leben verbessert sich gewaltig, auch auf der äußeren Ebene, doch Herausforderungen wird es weiterhin geben. In jeder neuen Situation, in die man sich begibt, wird es neue Herausforderungen geben. Spirituelles Erwachen bedeutet nicht, dass dies nicht mehr geschieht.

Was beim spirituellen Erwachen geschieht, ist, dass auch in der Auseinandersetzung mit einer Herausforderung die Herausforderung im Kontext einer tieferen, transzendenten Dimension gesehen wird. Es existiert eine Geräumigkeit, in welcher die Herausforderung nicht als etwas Gigantisches erscheint, welches die ganze Aufmerksamkeit beansprucht. Die Herausforderung erscheint in der Geräumigkeit der Präsenz. Du hältst dich überwiegend in der Präsenz auf und nicht im Problem, und das ist der Grund, warum aus der Herausforderung kein Problem wird – auch wenn es eine Herausforderung bleibt. Du bleibst in der transzendenten Dimension verwurzelt und tust von dort aus, was du tun kannst - wenn du etwas tun kannst - um der Herausforderung zu begegnen.

Was auch nicht mehr geschieht: du wirst keinen Situationen im Leben mehr begegnen, die dich vollständig befriedigen. Du wirst keine Orte mehr finden, die dich vollständig zufriedenstellen, du wirst keine Lebensumstände mehr finden, die dich vollständig zufriedenstellen, auch keine Beziehung oder Aktivität wird dich vollständig zufriedenstellen können. Das wird sich nicht mehr einstellen, egal wohin du gehst und was du tust, du wirst immer ein Element von Unbefriedigtsein finden, als einen Teil des Lebens in der Welt der Form. Jede Form ist begrenzt. Es ist ein Irrglaube, dass mit der spirituellen Verwirklichung das Element von Unbefriedigtsein verschwindet, das tritt nicht ein. Das Unbefriedigtsein bleibt. Doch das ist nicht mehr ein Problem, weil es im größeren Kontext, der, wie ich es manchmal nenne, transzendenten Dimension gesehen wird. Mit anderen Worten: Das Glücklichein oder das Empfinden von Befriedigung hängt nicht mehr von den eigenen Lebensumständen ab. Doch genau hier suchen Menschen nach Glücklichein und Befriedigung, bevor sie erwachen. Wenn sie nicht erwacht sind, suchen sie nach Befriedigung in den Umständen ihres Lebens. Für kurze Zeit finden sie dies hier oder dort, doch bald zeigt sich, dass Umstände, welcher Art auch immer, nicht zu letztendlichem Glück und Befriedigung führen. Es führt zu immer mehr Leid und das Leid führt zum Erwachen, so dass dies letztendlich in Ordnung ist, doch die Tatsache bleibt, dass Umstände welcher Art auch immer kein bleibendes Glück oder keine bleibende Befriedigung geben können, weil es immer etwas geben wird, was nicht ganz richtig ist.





## Ein Unbefriedigtsein bleibt.

Der Unterschied zwischen einem erwachten oder nicht erwachten, oder einem unbewussten und einem zumindest etwas bewussten Wesen ist der, dass der unbewusste Mensch fortwährend nach den richtigen Lebensumständen Ausschau hält als eine Voraussetzung für Glücklichkeit. Der erwachte Mensch hält nicht mehr Ausschau nach den perfekten Lebensumständen, weil sein oder ihr Glück oder Lebendigkeit oder Freude oder Frieden – welchen Begriff wir auch immer wählen – jetzt nicht mehr aus den Lebensumständen her abgeleitet werden muss

Dies kommt aus dem nicht-konditionierten Bewusstsein, einer lebendigen Präsenz, bei der man spürt, dass man dies ist. Dies ist die letztendliche Befriedigung, die transzendente Dimension des Lebens ohne Form. Es hat nichts zu tun mit den eigenen Lebensumständen. Und dann kann man in dieser Geräumigkeit eine Beziehung zu den eigenen Lebensumständen haben, ohne dass man sich an diese Umstände klammert oder von ihnen abgestoßen wird. Die Lebensumstände können in dieser Geräumigkeit so sein,

## Dein Glück oder Befriedigtsein hängt nicht mehr von den Umständen deines Lebens ab.

wie sie sind, für eine Weile, in all ihrer Liebeshwürdigkeit und in ihrem Beschädigtsein, in dem, was ihnen fehlt oder was dabei falsch läuft. Das Leben wird so erstmals wirklich befriedigend, weil du nicht mehr für dein Glück oder Befriedigtsein von den Umständen deines Lebens abhängst. Das ist eine große Befreiung. Es ist also eine

falsche Vorstellung zu glauben, dass, wenn man einmal spirituell erwacht ist, alles nur noch großartig ist – nein, das liegt nicht in der Natur der Welt der Form. Dort verändert sich alles laufend und ist im Fluss. Und das ist dann nicht mehr notwendig. Was notwendig ist, ist im Kontakt zu sein mit dem, was alle Umstände transzendiert.

**TS:** Gab es in deinem eigenen Leben eine Zeit, in der du nach deinem Erwachen das Bedürfnis hattest, aufgrund psychischer Probleme zu einem Therapeuten oder Coach zu gehen, oder jemanden, der dir bei körperlichen Beschwerden hilft? Hattest du das Bedürfnis hierzu, zur Lösung problematischer Dinge auf der relativen Ebene?

**ET:** Nein, es kam mir nicht in den Sinn, mich auf der psychologischen Ebene nach Hilfe umzuschauen. Im Hinblick auf meinen Körper – er ist in Ordnung, aber nicht perfekt, und er verursacht mir keine großen Probleme. Viele Menschen empfehlen mir eine Physiotherapie und vielleicht wäre das hilfreich, aber aus irgendeinem Grund möchte ich nicht, dass mein Energiefeld beeinflusst wird durch jemand anderen, egal wie bewusst dies auch geschieht und welche wunderbare Arbeit darin steckt. Also zögere ich, und empfinde das als eine Invasion meines Energiefeldes – doch darin muss meinerseits keine große Weisheit stecken, es ist lediglich eine Charakteristik von mir.

**TS:** Wie individuell ist das Erwachen und was gilt dabei allgemein?

**ET:** Das, was sich beim Erwachen in jedem Menschen ereignet, muss das gleiche sein. Doch die Art und Weise, wie dieser Mensch dann das, was geschehen ist, interpretiert, darüber spricht und darüber denkt, das kann enorm variieren. Das Erwachen kann jemandem geschehen, der sich noch sehr innerhalb eines kulturellen Kontextes einer bestimmten Form von Spiritualität befindet. Jemand der in einem Aschram in Indien erwacht, kann dies ganz anders interpretieren als beispielsweise ein Christ, der vielleicht von einer Christusgeburt in sich spricht. Und das ist auch nicht so falsch. Wenn Christus irgendeine Bedeutung hat, dann ist es der transzendente Mensch - Jesus wird zum Chri-



Es gibt kein Ego mehr, mit dem man identifiziert ist, aber bestimmte Wesenszüge können nach dem Erwachen immer noch vorhanden sein.

stus -, die transzendente Wirklichkeit. Und auch Paulus sagte im Neuen Testament etwas wie „Ich lebe, doch nun nicht ich, sondern Christus lebt in mir.“ Es sieht so aus, als würde es sich bei dem, was ich sage, wenn ich darüber spreche, und wenn jemand anders darüber spricht, um zwei völlig verschiedene Dinge handeln. Doch im Grunde gibt es keinen Unterschied. Sprache, die ihren Ursprung im Formlosen hat, kann, wenn sie aus der Dimension der Form heraus betrachtet wird, sich sehr unterschiedlich anhören, von Mensch zu Mensch. Doch die grundlegende Ent-Identifizierung von mentalen Formen

ist die gleiche, denn nur dadurch wird das Christusbewusstsein oder die Buddha-Natur, wie immer wir das auch bezeichnen wollen, in uns geboren.

Ein zweiter Teil einer Antwort auf die gestellte Frage ist, was dieser Mensch dann mit dem erwachten Zustand tut. Wie wirkt und „arbeitet“ dieser erwachte Zustand in diesem speziellen Menschen, welche Interaktionen entstehen daraus mit anderen und in der Welt in unterschiedlichen Situationen? Auch das variiert enorm. Nicht jeder, der erwacht schreibt ein Buch darüber und wird formell ein spiritueller Lehrer. Es kann sich auch in irgendeiner anderen Form von kreativem Ausdruck äußern, in unbegrenzten Möglichkeiten und Weisen, und das variiert von Mensch zu Mensch. Auch ein paar persönliche Charakteristiken können dabei erhalten bleiben. Es gibt zwar kein Ego mehr, mit dem man identifiziert ist, aber bestimmte Wesenszüge, die man vorher hatte, können nach dem Erwachen immer noch vorhanden sein. Ein berühmter spiritueller Lehrer in Indien war ein Kettenraucher vor dem Erwachen und auch nach dem Erwachen [A. d. Ü.: ET bezieht sich wahrscheinlich auf Nisargadatta Maharaj.] Ja, es gibt Variationen auf der Oberfläche, doch der Kern ist der gleiche, da bin ich mir sicher. Das, was sich tief im Inneren im Verlauf des Prozesses des Erwachens ereignet, ist das gleiche.

**TS:** Wenn unser Austausch hier in Menschen ein größeres Verlangen nach einem Erwachen ausgelöst hat, was würdest du diesen Menschen sagen?

**ET:** Das Verlangen nach dem Erwachen ist bereits ein Teil des Erwachens. Die Tür ist da bereits ein Stück weit offen. Sonst würde man zu den Millionen gehören, die kein Verlangen danach verspüren und sogar eine Abwehr gegenüber einer Vorstellung von Erwachen haben – oder sie haben noch nie davon gehört. Wenn es ein Verlangen danach

gibt, hat man schon Berührung aufgenommen, es beginnt bereits etwas. Das Verlangen ist da, weil man erkennt, dass etwas in dem, was wir hier sagen, wahr ist. Es gibt ein „Ja“ dazu, und man kann auf einer bestimmten Ebene spüren, dass es hier um eine Wahrheit über die Grundlagen menschlicher Existenz und einen selbst geht. Das in dir, was dies spüren kann, ist der Teil, der bereits wach

ist. Der muss in dir wachsen, aber glaube nicht deinem Verstand, der dir sagt, dass du überhaupt noch nicht dort bist. Du hörst darüber, und dann – ja – das bedeutet, dass ein Teil von dir bereits erwacht. Glaube nicht deinem denkenden Verstand dabei, nur weil er das nicht erkennen kann und sagt „ich muss erwachen“ ... es geschieht bereits. Wenn du das erkennst, ist das eine große Hilfe.

Das Verlangen nach dem Erwachen ist bereits ein Teil des Erwachens.





## Aus dem Interview mit Ken Wilber

Ken Wilber beginnt mit der Erläuterung unterschiedlicher Typen spiritueller Erfahrungen aus den Traditionen. Dabei bezieht er sich hauptsächlich auf „4 oder 5 Hauptstufen“ aus dem Vedanta und dem Vajrajana. Diese Hauptstufen sind zuerst der Wachzustand, der Traumzustand und der tiefe traumloser Tiefschlaf. Der Traumzustand tritt nicht nur beim Träumen auf, sondern immer dann, wenn das analytisch-rationale Ich im Wachzustand transzendiert wird. Er tritt auch bei vielen Meditationen auf und er ist auch der Zustand, in dem sich der Bardo-Bereich zeigt, zwischen den Leben und zwischen dem Tod und einer weiteren Wiedergeburt. Weiterhin gibt es Turiya, der Vierte, das reine Gewahrsein und Bezeugen. Turiya ist transpersonal, unbegrenzt und alles durchdringend. Und schließlich gibt es noch Turyatita, jenseits des Vierten, wo das Zeugengewahrsein verschwindet und man – nicht-dual – eins ist mit alles, was erscheint.

Gipfelerfahrungen sind in jeder dieser Dimensionen möglich. Ramana Maharshi's Ich-Ich ist das große ICH, welches sich permanent des kleinen Ich bewusst ist.

Daraus folgt die Existenz von zwei Selbsten, dem Gesehenen und dem Sehenden. Das große SELBST ist göttlich, transzendent und eins mit allem Sein, ohne mit irgendeiner Erfahrung identifiziert zu sein ... ich habe Empfindungen, doch ich bin nicht meine Empfindungen, ich habe Gefühle, doch ich bin nicht meine Gefühle, ich habe Gedanken, doch ich bin nicht meine Gedanken. Bricht man durch dieses Bezeugen noch hindurch, geht das Erleben vom Bezeugen weg und man ist eines mit allem, was erscheint, von Augenblick zu Augenblick. Man betrachtet nicht mehr den Berg, man ist der Berg. Man fühlt die Erde nicht mehr, man ist die Erde.

Jeder dieser höheren Bereiche wird auf eine ganz grundlegende Weise als sehr viel realer und wirklicher erlebt als unsere typisches, normales, denkendes ich-bezogenes Selbst.

Die religiösen Traditionen widmen sich jeweils unterschiedlich diesen unterschiedlichen Arten des Erwachens. Meistens sind diese in der genannten Reihenfolge angeordnet: wach-traum-kausal-Zeuge-nichtdual. Hier gibt es eine Abstufung. Es existieren verschiedene Praktiken, die dabei helfen, die unterschiedlichen Zustände zu erfahren, und aus den Erfahrungen resultieren unterschiedliche Motivationen, die zutiefst lebensverändernd und positiv sind. Diese Veränderungen sind nicht nur vorübergehend, sondern es geschieht dabei auch ein Kontakt mit der Ewigkeit, was nicht ewige Zeit bedeutet, sondern eine radikale Zeitlosigkeit. Es ist ein Kontakt mit dem,

was vor aller Manifestation immer schon da war, „bevor das Universum geboren war.“ Es gibt also nicht nur eine Weise des Erwachens, sondern unterschiedliche Typen von Erfahrungen des Erwachens.

Tami Simon stellt hierauf die Frage, ob es möglich ist, 24 Stunden am Tag in dieser zeitlosen Dimension – Turiyatita - zu leben.

Ken Wilber antwortet hierauf, dass dies der Anspruch ist. Nach der ersten „Erfahrung“, welche keine Erfahrung wie andere Erfahrungen ist, weil sie keinen Beginn in der Zeit und auch kein Ende hat, bleibt man nicht automatisch darinnen, obwohl dieses „Erleben“ immer schon anwesend war. Man kann jedoch aus dem unmittelbaren Gewahrsein dieses Zustandes wieder „herausfallen“. Der Zustand durchdringt dann aber immer noch

### Es gibt unterschiedliche Typen von Erfahrungen des Erwachens.



das eigene Gewahrsein und man erinnert sich daran, und die Vorstellung von dem wer oder was man ist und was die Natur von Wirklichkeit ist, ändert sich dramatisch. Je mehr man dies „praktiziert“, das „Erkennen“ dieses Zustandes, desto öfter kann man damit in Kontakt sein. Es gibt dabei also einen feinen Unterschied zwischen dem Erwachen und der Erinnerung daran, auch wenn das erste Erwachen zu diesem Zustand eine ganz tiefgehende Erfahrung ist. Und diese „Ersterfahrung“ kann dann auf immer längere Zeitabschnitte ausgedehnt werden.

Ramana Maharshi hat etwas gesagt, was Ken Wilber in seiner eigenen Praxis über ein Jahr lang beschäftigt hat: „das, was im tiefen traumlosen Zustand nicht gegenwärtig ist, ist nicht wirklich.“ Hier spricht er von diesem immer-gegenwärtigen Gewahrsein. Für diese unterschiedlichen Gewahrseinszustände gibt es Entsprechungen bei den Gehirnstrommustern. Für das immer-gegenwärtige Gewahrsein sind sowohl Delta-Wellen (typisch für den tiefen traumlosen Tiefschlaf) als auch Alphawellen (typisch für den Wachzustand) erkennbar. Das spricht für eine Art von Wachheit, die auch im tiefen traumlosen Tiefschlaf vorhanden ist.

## Es gibt einen feinen Unterschied zwischen dem Erwachen und der Erinnerung daran.

Erleuchtung kann nicht erreicht werden, weil sie immer vorhanden ist. Ken erwähnt das Beispiel seines Lehrers, der die „Erfahrungen“ seiner Schüler daran prüfte, ob diese einen Anfang und ein Ende in der Zeit hätten. War das der Fall, dann handelt es sich noch nicht um *die* „Erfahrung“. Gleichzeitig, so die Erfahrung von Wilber, kann sich das Erleben weiter vertiefen, und das ist ein Paradox.

Folglich existieren zwei Arten von Wahrheit. Zum einen eine relative Wahrheit, wie Wasser besteht aus H<sub>2</sub>O, die Wissenschaft, und eine absolute Wahrheit, Wasser besteht aus GEIST und kann nur durch Erwachen erkannt werden. Kein Begriff kann diese Wahrheit fassen, weil jeder Begriff sofort auch das Gegenteil einer Verneinung hat. Es braucht daher zur Erkenntnis von absoluter Wahrheit eine konkrete Verwirklichung. Man kann bei dieser Verwirklichung herein- und herausfallen. Die Praxis verlängert die Zeit, in der man darin verweilen kann, luzides Träumen als ein Gewahrsein der eigenen Traum inhalte wird möglich, und eine Aufrechterhaltung von Gewahrsein oder Wachheit um traumlosen Tiefschlaf.

Bei Turiya und Turiyatita handelt es sich – als eine technische Beschreibung – nicht um Zustände neben anderen Zuständen, sondern um das Gewahrsein aller Zustände. Beide sind immer-gegenwärtig. Erleuchtung kann man so als die Verwirklichung von dem bezeichnen, was kein sich verändernder Zustand ist. Und natürlich sind die allermeisten unserer Erfahrungen sich verändernde Zustände, sie kommen, sie bleiben etwas, sie plagen uns und sie vergehen wieder. Doch es gibt immer ein Gewahren von all dem. Und wenn wir in diesem Gewahren ruhen, dann sind wir von dem Leiden, das mit den vorübergehenden Zuständen verbunden ist, befreit.

## Gibt es ein Erwachen 24 Stunden und 7 Tage die Woche?

Tami Simon fragt noch einmal nach, ob es Kens Meinung nach Menschen gibt, die 24 Stunden am Tag und 7 Tage die Woche so leben.

Ken antwortet diplomatisch, dass von allen Lehrern, die er kennt, keiner behauptet, immer und rund um die Uhr im Kontakt mit dieser Dimension zu sein, die selbst in Tat rund um die Uhr besteht, d.h. immer-gegenwärtig ist. Der Eine, der das behauptet hat,



und gleichzeitig sagte, dass niemand sonst dazu in der Lage wäre, war, so Wilber, Adi Da, doch Wilber glaubt ihm das nicht. Man kann jedoch auch für längere Zeit mit dieser Dimension im Kontakt sein, und das vermindert das Erleben von Leid ganz enorm und ist unglaublich erfüllend, als ein Einssein mit allem, wo nichts mehr von einem getrennt ist. Nichts ängstigt einen mehr, weil man eins mit allem ist, und es gibt auch – aus dem gleichen Erleben heraus – kein Verlangen mehr. Die Upanischaden sagen, wo ein Anderes ist, ist Angst. Und diese Angst fällt ab.

Eine weitere Frage von Tami geht um das Erleben von Zeit, und dem Paradox von einem zunehmenden Zeitumfang im Zeitlosen.

Ken antwortet darauf, dass, wenn man in diesem Zustand ist, einem klar wird, dass man dort nicht eingetreten ist und ihn auch nie verlassen hat. Das ist auch der Grund, warum der ganze zeitliche manifeste Bereich in den Traditionen als Illusion beschrieben wird. Es ereignet sich nicht wirklich etwas. Das ist dieses merkwürdige Paradox zwischen Form und Leere, dem Unendlichen und dem Endlichen, oder Ewigkeit und Zeit. Beide koexistieren. Wir bewegen uns auf zwei Seiten einer Straße und das macht das Menschsein so bizarr. Es macht uns sowohl göttlich wie menschlich. Und nicht nur uns. Es wird gesagt, dass alle Lebensformen diese doppelte Natur haben, doch nur Menschen können dazu erwachen. Viele Menschen erfahren jedoch nur ihre menschliche Seite, sie erfahren nicht ihre göttliche Seite und sind ausschließlich identifiziert mit der relativen Seite, der Seite, die geboren wird, leidet und stirbt.

## AUFWACHEN = Aufwachen, Aufwachsen und Aufräumen.

Eine weitere Frage dreht sich um das, was sich durch das Erwachen nicht ändert, und Wilber nimmt Bezug auf das integrale Modell von Quadranten, Entwicklungslinien, Entwicklungsebenen, Zuständen und Typen. Auf jedem Schritt eines Entwicklungsweges (das bezieht sich sowohl auf die Entwicklung durch Zustände des Seins, wie auch durch die Strukturen des Seins) kann etwas abgespalten, entfremdet oder verdrängt werden – und es bildet sich ein Schatten. Daher differenziert Wilber das AUFWACHEN in Aufwachen (kontemplative

Traditionen), Aufwachsen (Entwicklungspsychologie) und Aufräumen (Psychodynamik und Schattenarbeit).

Das Aufwachen kümmert sich dabei nicht um das Aufwachsen und das Aufräumen. Turiyatta und eine niedrige Stufe relativer Entwicklung (wie egozentrisch oder ethnozentrisch) schließen sich daher auch nicht aus. Das wird in dem Buch *Zen, Nationalismus und Krieg* sehr deutlich. Erwachte oder erleuchtete Lehrer (in der obigen Definition) können nach wie vor rassistisch, sexistisch, rigide hierarchisch, homophob oder sonst wie mit Vorurteilen behaftet sein, auch in dieser Kombination.

Aufwachen und Aufwachsen sind zwei unterschiedliche Dinge. Beides entwickelt sich relativ unabhängig voneinander. Und auch Schattenthemen („Aufräumen“) werden durch das Aufwachen nicht gelöst. Unbewusste unterdrückte neurotische Tendenzen können nach wie vor bestehen. Daher betont das Integrale neben dem Aufwachen gleichermaßen das Aufwachsen und Aufräumen. Es handelt sich dabei um ganz unterschiedliche Prozesse.

Die zwei Letztgenannten haben Auswirkungen auf den manifesten Teil des Menschen, d. h. auch wenn man subjektiv das Gefühl hat, dass man durch eine Satori-Erfahrung komplett frei geworden ist, können einen dennoch die Menschen um einen herum nach wie vor neurotisch, unreif und selbstbezogen erleben. Keine der Traditionen, weder im



Westen noch im Osten, hat diese drei Aspekte bisher voll berücksichtigt. Das ist ein wirkliches Problem, weil bisher noch nicht das volle menschliche Potenzial angesprochen wurde, doch das kann jetzt geändert werden.

Bis heute ist es im Hinblick auf die spirituellen Bewegungen in den USA so, dass, auch wenn sich das Bewusstsein für die Zustände der Erleuchtung erhöht hat und diese auch praktiziert werden, dennoch das Aufwachen, die Entwicklungspsychologie, und das Aufräumen, die Psychodynamik, in diesem Zusammenhang kaum gesehen werden. Das ist ein wirkliches Problem. Es verwirrt auch deshalb, weil der spirituelle Weg ja behauptet, alles zu beinhalten, ein Einheitsbewusstsein von Leerheit mit der Welt der Form.

Und das ist auch so, doch was ist das Ergebnis dabei, wenn die einzige Form, die dabei wahrnehmbar ist, die einer Ethnozentrik ist? Dann ist man eins mit einer ethnozentrischen Welt. Um dort hinauszukommen, muss man – entwicklungspsychologisch – aufwachsen, und sich in den eigenen Entwicklungslinien und „Intelligenzen“ zu höheren Stufen entwickeln, aus der Ethnozentrik heraus. Das nimmt einem das Aufwachen nicht ab.

Und es ist gleichermaßen enttäuschend zu sehen, wie sich westliche Schulen der Psychotherapie ausschließlich mit relativen Wirklichkeiten beschäftigen, mit Schattenarbeit, und keine Ahnung vom Aufwachen haben.

## Aus dem Interview mit Gangaji

Tami Simon (TS): Was bedeutet „spirituelles Erwachen“ für dich?

Gangaji (G): Für mich ist es *der* Wendepunkt eines Lebens. Die Aufmerksamkeit des Geistes [mind] erfährt eine grundlegende Wendung, nach Hause, zur völligen Stille des inneren Lebens. Dies wird als real erkannt. Es ist der Hintergrund und Vordergrund, gegenwärtig in jedem Objekt, jeder Person, jedem Gedanken, jedem Ereignis.

TS: Wie ist das bei Menschen, bei denen sich kein so dramatischer Wendepunkt ereignet, sondern es sich eher um einen langsamen Prozess handelt?

**Die Stille ist  
Hintergrund und  
Vordergrund,  
gegenwärtig in jedem  
Objekt, jeder Person,  
jedem Gedanken,  
jedem Ereignis.**

G: Bei mir hat auch ein langsamer Prozess zu diesem Augenblick geführt. Doch rückblickend gab es bei mir eine Zeit, wo sich die Aufmerksamkeit gewendet hat, nach Hause. Für mich gab es diesen speziellen Augenblick, ein Donnerschlag des Erkennens. Vorher war ich sehr zufrieden mit meinem Leben, mit meinem Lehrer, in meiner Beziehung - ich war nicht auf der Suche nach mehr. Und ein Ergebnis davon war der Wendepunkt. Im äußeren Leben hat sich dabei nichts geändert, Lebensumstände, Persönlichkeit, Gesundheit, und die Wahrheit dieses Augenblicks war, dass sich nichts ändern muss und auch nichts so bleiben muss, wie es ist.

Das „Anhalten“, das mir mein Lehrer vorher empfohlen hatte, unterstützte auch diese Wende. Das bedeutet, die Aktivitäten in den Gedanken zu erkennen, wobei es immer darum geht, etwas zu erhalten oder etwas zu vermeiden, egal ob es sich dabei um eine



Emotion oder eine Situation oder was auch immer handelt. Das zu erkennen machte mir klar, dass ich noch nicht frei war, um zu erwachen. Mein Geist ist immer noch sehr aktiv, doch ich erkenne jetzt den Vordergrund, und es ist möglich, meinen Geist in jedem Augenblick in seine Quelle zurücksinken zu lassen, nicht nur in der Meditation, wo es ja darum geht, sondern auch im aktiv sein, speziell in geladenen Situationen.

Soweit meine Erfahrungen.

**Bei den Geistesaktivitäten geht es immer darum etwas zu erhalten oder etwas zu vermeiden.**

Ich hatte vorher viele unterschiedliche meditative Praktiken ausgeübt, habe mit unterschiedlichen Traditionen gearbeitet und das hat mich sehr viel weiter gebracht. Und ich habe auch alle diese Praktiken und jede dieser Lehren in meine egoische Struktur von Leiden und Messen mit aufgenommen, „habe ich das richtig gemacht, bin ich gut genug, ist es das?“ Doch im Augenblick des Anhaltens war das alles irrelevant zu dem, was jetzt ist.

Das Leben hat mich seitdem immer wieder „getestet“ und ich bin aus diesem Gewahrsein herausgefallen, doch ich wusste, wie ich anhalten konnte, wie ich aus meinen Geschichten, die ich mir erzählte, aussteigen konnte, und erkennen, was von all dem unberührt war. Krankheit ist immer ein Test, und auch die Meinungen anderer, meine intime Beziehung, und auch selbst eine Lehrerin zu sein – all dies sind große Tests.

Beim Lesen der Nachrichten am Morgen erlebe ich Mitgefühl, Zorn, Sympathie, Trauer, Freude angesichts der unterschiedlichen Ereignisse in der Welt – ich bin ein empfindendes menschliches Wesen. Doch wenn man einmal erkennt, dass es sich dabei um einen Test handelt, allerdings nicht in der üblichen Weise wie wir uns Tests vorstellen, sondern als Gelegenheiten, um zu entdecken, wie sehr viel tiefer und augenblicklicher wir uns

öffnen können, dann ist dieser Test einfach nur das Gewebe, in dem sich Bewusstsein in einer bestimmten Form zum Ausdruck bringt. Das ist nicht getrennt von dem, was ich mit Heimat bezeichnet habe. Es ist eine Herausforderung, um tiefer zu entdecken, „ist es wirklich hier, ist es immer noch hier, gibt es ein Ende davon, ist es getrennt von diesem Augenblick?“ Das ist die Selbstuntersuchung, wie sie Ramana Maharshi gelehrt hat – die in der Frage zusammenkommt, „wer bin ich?“ Jeder Augenblick, jeder Lebensumstand stellt diese Frage, „wer bin ich?“

**Krankheit, die Meinungen anderer, intime Beziehungen und auch selbst eine Lehrerin zu sein sind große Tests.**

**TS:** Was bedeutet es, diese Tests zu bestehen, diese unterschiedlichen Situationen?

**G:** Wir merken unser Durchfallen daran, dass wir leiden und es für wahr halten. Ich spreche dabei nicht von Schmerz. Emotionaler Schmerz und physischer Schmerzen sind ein Teil der phänomenologischen Welten, in denen wir wohnen. Ich spreche davon, dass um eine Geschichte ein Drumherum entsteht, die den Schmerz verlängert, wenn ein Schuldiger gesucht wird und wir uns fragen, was wir falsch gemacht haben – und auch das ist in Ordnung, das ist ein Teil unserer menschlichen Natur und wie wir funktionieren. Doch wenn sich das unnötigerweise immer länger hinzieht, dann ist auch das ein Test und muss ein Test sein, wir haben es nicht geschafft, diese Umfassendheit zu würdigen, welche jeden Umstand und jeden Zustand willkommen heißt und dabei frei ist von jedem Zustand und Umstand.





Das ist das, worum es nach dem Erwachen geht – wo schließe ich etwas aus, wo trenne ich mich von diesem absolut stillen Gewahrsein als meiner Heimat.

**TS:** Welche Mythen über spirituelles Erwachen haben sich nach deinem Erwachen als Mythen gezeigt?

## Wo trenne ich mich von diesem absolut stillen Gewahrsein als meiner Heimat?

**G:** Ich kann da auch die Zeit vor meinem Donnerschlagmoment miteinbeziehen. Mythen bezüglich spirituellen Erwachens, von denen ich ausging, waren, dass ich mich immer gut fühlen würde, immer glücklich sein würde, universell lebend, freundlich und gut sein würde und ebenso vom Universum permanent geliebt werden würde, weiterhin vollkommene Gesundheit haben würde und mit psychischen Kräften ausgestattet wäre. So stellte ich mir das vor – wie in einer griechischen oder römischen Mythologie über Gott. Und andere stellen sich jetzt vor, dass ich oder andere Lehrer so wären und sind desillusioniert, wenn sie feststellen, dass wir nach wie vor Menschen sind. Dies ist ein Idealismus, der uns begrenzt und veranlasst zu kontrollieren, und dieses Ideal gilt es aufzugeben. Diese Ent-Illusionierung bezüglich Idealen und Mythen ist ganz wesentlich.

**TS:** Was bedeutet physischer Tod für dich?

## Es ist natürlich, dass wir unser Leben lieben und es nicht verlieren möchten.

**G:** Das ist der große Test. Ich bin hypochondrisch veranlagt, schon wenn ich eine Erkältung habe meine ich, sterben zu müssen. Ich möchte nicht sterben, das ist meine erste Reaktion dabei. Doch das ist die Basis der Lehre von Ramana Maharshi, sich für den Tod zu öffnen. Ich sehe dies als eine physisch-emotionale Reaktion, die ihren Nutzen hat. Wir wissen um die Kostbarkeit unseres Lebens in jedem Augenblick, und so ist es natürlich, dass wir unser Leben lieben und es nicht verlieren möchten. Doch das wird geschehen, und wenn es geschieht, dann geht es um ein Öffnen dafür und dann wird es süß. Es liegt in der Natur eines Hypochonders, dass er oder sie vor dem eigentlichen Tod viele Tode stirbt. Doch was dann wirklich geschieht? Wir werden sehen.



## B) Ein Interview mit Christian Meyer

(vom 01.06.2015, geführt von Michael Habecker, Transkript: Petra Bader. Die Zwischenüberschriften wurden nachträglich hinzugefügt)

[„Ein Hinweis: 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.“

Aus: Christian Meyer, *Aufwachen im 21. Jahrhundert*]

### Teil 1 Aufwachen – was ist das eigentlich?

Michael Habecker (MH): Christian, ich freue mich sehr über die Gelegenheit, mit dir sprechen zu können, dich interviewen zu können und das Thema ist: Aufwachen. Aufwachen im 21. Jahrhundert oder von mir aus gleich sofort.

Christian Meyer (CM): Gleich sofort, ja. [Lachen]

### Wahrnehmung JETZT

MH: Christian, du bist aufgewacht und bist jetzt durch den Berliner Großstadtverkehr hergekommen. Wie erlebst du das Jetzt, wie hast du die Fahrt erlebt, was ist jetzt in deinem Wahrnehmungsraum?

CM: Der Wahrnehmungsraum hat zwei Seiten. Die eine Seite ist, dass ich dich sehe und höre und dass diese Worte bei mir im Gehirn ankommen und andere Gedanken auslösen. Und die andere Wahrnehmungsweise ist, dass da Stille ist und Unendlichkeit und überhaupt nichts passiert. Gar nichts passiert, gar nichts. Diese Unendlichkeit und Stille ist immer da. Sie ist mal mehr im Hintergrund. Wenn viele Sachen zu tun sind und geschehen, dann kann sie mehr in den Hintergrund treten, aber sie ist immer und immer wieder da. Wenn etwas zum Ende kommt, übernimmt sie alles und dann ist gar kein Gedanke mehr da, dann wird es ganz still. Und dann erlebe ich das so - wenn ich jetzt spreche, erlebe ich mich wahrscheinlich ähnlich wie du mich erlebst, als einen Zuhörer dessen, was ich spreche. Ich überlege das nicht vorher, die Worte kommen und ich bin ein interessierter Zuhörer. Ich weiß seit vielen Jahren, ich könnte mir vorher einen Plan machen: Was sollte ich tun, was sollte ich sagen, was sollte ich machen? Aber da wird sich dieser Organismus oder das Sprechen wahrscheinlich doch nicht danach richten. Und insofern... doch, manchmal kann man einen Plan machen, manchmal kann man ein bisschen einen Plan machen. Aber das Wichtige ist, dass die Dinge und die Sätze einfach geschehen.

Diese Unendlichkeit und Stille ist immer da.

### Nach dem Aufwachen

MH: Darauf würde ich gerne noch zurückkommen. Zuerst interessiert mich jedoch die Dynamik zwischen diesen zwei Seiten, die du schon beschrieben hast. Wie hat die sich in den Jahren nach deinem Aufwachen verändert? Gibt es da Veränderungen, hat sich da etwas verändert, vertieft?



**CM:** Ich glaube nicht. Eine Veränderung ist, dass es natürlich selbstverständlicher geworden ist. Aber sonst - ich glaube nicht. Selbstverständlicher geworden - mir geht gerade so durch den Sinn, wenn ich an die Anfangszeit zurück denke, dass sich da diese Wahrnehmung in den verschiedenen Bereichen erst entfalten musste. Wenn ich zurückdenke - zuerst hatte ich noch einige Zeit Urlaub und dann fing die Arbeit wieder an. Ich hatte als Selbständiger natürlich ein großes Privileg, dass ich da nicht in eine Achtstundenmühle hineinkomme mit vorgesetzten Menschen, die mir sagen, was ich zu tun habe und wann ich da sein muss. Und trotzdem, es musste sich erst so etablieren.

Zum Beispiel weiß ich noch sehr genau, zu Anfang hatte ich den verrückten Gedanken, dass meine Erfahrung und meine Erkenntnis so substantiell ist, dass jeder, dem ich davon erzählen würde, sofort Feuer und Flamme sein müsste und davon erfasst wäre und das für sich selber finden wollte. War aber gar nicht. [Lachen] Wobei es so war, dass viele so getan haben als ob sie Feuer und Flamme wären, aber als ich ihnen dann gesagt habe, dass nächste Woche oder in zwei Monaten mein Lehrer Eli Jaxon Bear hierher käme, da waren sie dann nicht da. [Lachen] Und dann fiel mir auf: Ach, das war nur eine nette Geste, dass die Feuer und Flamme waren und so taten als ob. Das ist komisch, die Menschen.

Das wundert mich im Übrigen auch immer wieder. Wenn ich daran denke, so in den siebziger Jahren habe ich studiert und da war von Aufwachen sehr viel die Rede, nicht nur weil Leute zu Bhagwan - damals hieß er noch so - fuhren, sondern auch, weil aus der Psychologie selber ja einfach viel darauf hinweisen wollte. Die Gestalttherapie und andere, die wollten Erleuchtung. Und es redeten viele darüber, aber wenn damals jemand gekommen wäre, der gesagt hätte: Ja, aber setze dich hin und tue dies, das oder jenes, oder lass dies oder jenes sein, dann kommst du dahin. Ich denke, wir wären ausgeflippt. Weil, das war so weit weg. Ja, und dann habe ich es erfahren und merkte, wie andere es erfahren und mein erster Gedanke war, das wird jetzt sofort jeden, mit dem ich davon rede, erfassen und überzeugen. Ist aber alles viel langsamer gegangen.

**MH:** Viel langsamer, aber es passiert schon etwas.

**CM:** Oh, es passiert ungeheuer viel. Es passiert so viel. Seit den letzten sechs Jahren bestimmt, ja sechs Jahre ungefähr. Es passierte schon ziemlich von Anfang an, dass Menschen, mit denen ich arbeitete, aufwachten, aber das waren Einzelfälle. In den ersten acht Jahren vielleicht waren das Einzelfälle und dann plötzlich nahm das immer mehr zu. Es sind ganz viele Menschen, die aufgewacht sind und das nimmt auch einen unterschiedlichen Verlauf. Aber ich renne jetzt nicht mehr zu den Menschen hin und denke jeder ..., sondern ich warte und so. Das ist natürlich anders und andere teilen das mit und dann kommt jemand, der sich angezogen fühlt, der also herkommt, den brauche ich nicht mehr zu überzeugen herzukommen, der ist schon da. Das macht es einfacher.

## Stille und Leere

---

**MH:** Ich würde gerne auf die Qualität der Stille zu sprechen kommen. Du hast in deinem Buch, das fand ich sehr interessant, an einer Stelle eine Mehrschichtigkeit von Stille erwähnt, sinngemäß so, dass am Eingang der Stille es erst ein bisschen grau ist und nüchtern, und dann erst kommt Glückseligkeit ... also es gibt da auch noch eine Art von Dynamik, oder?

**CM:** Ja, es gibt da verschiedene Schichten. Diesen Schichten begegnet zuerst jemand, der der Leere und der Stille begegnet und sie noch nicht als Ganzes kennt. Ich verwende



jetzt Leere, weil Leere der allgemeinere Begriff ist, so möchte ich das sehen. Wer der Leere begegnet, begegnet der Leere oftmals zuerst als etwas Bedrohlichem und Schwerm. Der findet dann manchmal in diese Schicht hinein und bleibt da drin stecken und das erinnert an so etwas wie eine existentielle Depression. Da kann er in dieser Begegnung mit dem „nicht mehr sein, aber noch nicht SEIN“ so drin bleiben und Stille finden, Leere finden. Das muss nicht sein, dass er lange darin steckt, das kann auch sein wie ein Hauch, es kann auch sein wie eine Stunde, das kann sein. Aber wahrscheinlich wird er in so einer Form dieser Ebene begegnen. Es ist auch die Ebene des Todes, des „nicht mehr seins“.

## Es gibt verschiedene Schichten der Stille.

Und dann gibt es weitere Schichten, wo die Leere ganz nüchtern ist, einfach nur leer. Und dann immer wieder taucht sie auf voller Freude. Insofern Freude in dieser Leerheit erfahren wird, ist aber eigentlich immer der Frieden präsent, der schon sehr schön ist. Und die Glückseligkeit ist eine weitere Schicht, und wie tief die bei dem Einzelnen wird, der aufgewacht ist, scheint unterschiedlich zu sein.

Zum Beispiel lesen wir bei Pyar Troll, die sicherlich aufgewacht ist, ich weiß nicht, ob du die kennst, dass sie die Glückseligkeit sehr, sehr selten erfährt. Bei meinen eigenen Schülern merke ich das manchmal, und es scheint dann damit zusammen zu hängen, wie sehr der Körper losgelassen werden kann. Dass der Körper ganz weich werden kann und der Atem ganz zurückgehen kann, dass der Muskulatur das möglich ist, dass der Körper weich genug ist, um ganz loszulassen. Damit scheint zusammen zu hängen, ob es jemandem gegeben ist, auch in dieser Glückseligkeit immer wieder zu baden. Es gibt wirklich aufgewachte Menschen, die überzeugend die Leere und den Frieden vermitteln und darstellen, die aber mit dieser Glückseligkeit weniger Kontakt haben.

## Todesangst und Sterben

**MH:** Das hat mich jetzt auch persönlich sehr berührt und interessiert. Wenn ich dich richtig verstanden habe, ist die erste Begegnung oft nicht so glücklich, sondern sie ist eher nüchtern oder hat vielleicht sogar einen depressiven Geschmack oder auch ein Angstepfinden.

**CM:** Bedrohlichkeit, auf jeden Fall.

**MH:** Und wie kommt man da am besten durch?

**CM:** Johannes Tauler hat das mit diesem schönen Satz gesagt: „Die Angst wird auftauchen, wenn es denn recht zugeht.“ Das ist eine existentielle Angst vor dieser Bodenlosigkeit. Wenn ich mich in den Augenblick tief genug einlasse, dann bin ich mit der Bodenlosigkeit konfrontiert.

## „Die Angst wird auftauchen, wenn es denn recht zugeht.“

Oft gibt es die Situation, dass jemand sagt: „Oh, ich habe keine Angst vor dem Tod, der Tod, der macht mir nichts.“ Und dann nicke ich und sage: „Gut, setz dich hin und mach mal die Augen zu, atme zweimal aus, mach‘ einen Seufzer. So und jetzt, was nimmst du jetzt wahr und fühlst du?“ Und dann wird etwas gefühlt, irgendetwas. Und dann dauert es eine Zeit, dass dieses Gefühl vorbei ist und dann sage ich: „So, jetzt lass dich mehr fallen, mehr fallen und mehr sinken.“ Und dann sagt der: „Oh, jetzt wird es unheimlich.“ Wird es dann nämlich auch. Dann sage ich: „Siehst du, das ist die



Todesangst.“ Nicht die Vorstellung von irgendeinem Begräbnis, wo sie herum stehen und Streuselkuchen essen, sondern nach innen gehen und plötzlich der Möglichkeit des Vernichtetseins begegnen.

Als ein „Unheimlich werden“, das ist so der Anfang dieser Angst, die da ist. Und du fragst, wie man ihr am besten begegnet? Ja, indem man sich innerlich ganz bewusst

## Es braucht ein Fallenlassen und eine vollständige Hingabe.

ist zu sagen: „Ich will die Wahrheit finden, das ist mir so wichtig, dass, wenn ich dabei auf dem Weg dahin sterben sollte, dann werde ich dem zustimmen und dann ist das für mich in Ordnung.“ Man stirbt zwar nicht, aber es fühlt sich manchmal in dem Tieferversenken so an, wenn dann der Atem aufhört, es fühlt es sich so an, als wenn man sterben könnte. Es fühlt sich so an, als wenn der Körper

jetzt gleich womöglich aufhört zu atmen. Wenn ich jetzt Luft hole, dann bin ich aus diesem Prozess des Versenkens und des Tieferfallens wieder raus.

Man liest es, manchmal begegnet mir das, wenn Menschen Meditationserfahrungen beschreiben, dass sie an die Grenze des ohnmächtig Fühlens kommen. Das ist dieselbe Grenze. Dann hat hier einmal ein Buddhist gegessen bei einem Seminar von mir, der sich hier hin verirrt hatte, der sagte: „Was, ihr legt es darauf an, in diese Tiefe zu fallen, ihr wollt das finden, ihr legt es drauf an, ihr seid da hinter her?“ Ich sage: „Ja, natürlich sind wir das.“ Dann hat er erzählt, dass er bei seinem buddhistischen Meditationslehrer in der Meditation die Erfahrung des Fallens gemacht hat und dann hat ihm sein buddhistischer Meditationslehrer gesagt, er möge sich auf den Atem konzentrieren, dann würde das schon wieder weg gehen.

Also die Begegnung mit der Angst geschieht darin, dass ich bereit bin, diese Angst zu fühlen und sogar bereit bin zu sterben, wenn mir das jetzt geschehen sollte. Das ist deswegen wichtig, weil, wenn ich mich so fallen lasse, dann braucht es die vollständige Hingabe, und vollständige Hingabe beinhaltet, dass ich jede Möglichkeit, die auftritt, annehme und sozusagen begrüße. Auch das Sterben. Und dann kann man sich der Angst nähern und dann kann sie gefühlt werden.

### Angst – als alltägliche Eingangstür

**MH:** Das würde auf den Alltag übertragen bedeuten, und ich kann hier ganz an meine eigenen Erfahrungen anknüpfen: Ich fahre U-Bahn und dann ist es etwas spät oder ich muss irgendwo hin, da beginnt ja schon die Angst, jedenfalls bei mir. Diese Kleinigkeiten, wo ich mit einem Termin identifiziert bin oder das oder jenes. Und das werden dann Eingangstüren, wenn ich dich richtig verstanden habe.

**CM:** Das sind durchaus Eingangstüren, denn du kannst dich dann fragen: Welche Angst liegt dem zu Grunde? Und ganz schrecklicherweise liegt da oft die Angst zu Grunde, von der Horde ausgeschlossen zu werden. Über vier Millionen Jahre bedeutete von der Horde ausgeschlossen zu werden, dem sicheren Tod überlassen zu sein. In dem Voodoo-Kult ist das immer noch enthalten, weil, wenn da jemand mit dem Voodoo-Bann belegt wird, der stirbt den psychogenen Tod, weil er sich noch nicht einmal vorstellen kann, alleine zu leben. Aber es war ja auch de factum so, man wurde ja gefressen, wenn man da alleine war. Und diese archaische Angst, die kommt da: Wenn ich zu spät komme, dann wirft der mich raus, dann will der mich nicht mehr haben. Es passiert ja nichts,





**Angst ist eine Eingangstür.** außer dass man ein schlechtes Gewissen bekommt und so denkt: „Oh, scheiße und so und der will jetzt von einem nichts wissen.“ Aber es passiert ja nichts vergleichbar mit der Angst, die da ist. Also wenn solche Angst auftaucht, dann kann man sich fragen: Welche Angst liegt dem zu Grunde? Allein gelassen zu werden, zu sterben, zu verhungern.

**MH:** Man kommt dann an diese existentielle Basis, wenn man tief genug geht?

**CM:** Da nähert man sich dann, ja.

## Wachheit

---

**MH:** Noch zu einem weiteren Aspekt dieser einen Seite der Leerheit oder der Stille. Wir sind ja jetzt im Wachzustand hier, also ich zumindest, hauptsächlich grobstofflich orientiert. Und jetzt, wie ist das, wenn du schläfst oder wenn du dich hinlegst und schläfst: Bleibt diese Wachheit bestehen<sup>4</sup>?

**CM:** Wenn man viel tut nicht. Wenn man viel tut und normal isst, nicht. Wenn man nichts tut und damit meine ich jetzt nicht über zwei Tage nichts tut, sondern in diesen Zustand des „Nichttuns“ käme oder gewesen ist, zum Beispiel nach dem Aufwachen, da ist diese Erfahrung da des „dass der Körper schläft und ich, der Geist, hellwach ist“, und die Erfahrung ist dann sehr normal. Aber wenn der Körper so seine Energie aufwendet, Sport macht und arbeitet, dann wird so viel Energie verbraucht und es werden auch - für den Emotionalkörper, der träumen muss - es werden auch so viele Dinge bewegt, die den Emotionalkörper betreffen, dass sozusagen mehr oder weniger normale Schlaf-tätigkeit da ist.

**MH:** Und es wäre für dich auch so oder so in Ordnung ...

**CM:** Sicher. Also ich würde nicht auf die Idee kommen, das jetzt zu üben und zu trainieren. Soll der die Nacht ruhig schlafen. [Lachen]

## Wer spricht?

---

**MH:** Ich würde jetzt gerne auf die relative Seite oder die manifeste Seite wechseln. Du hast vorhin schon – in Bezug auf unser Gespräch – gesagt, man kann sich vorbereiten und das ist in Ordnung, aber „es spricht dann“ aus einem, jetzt zum Beispiel auch in unserem Gespräch. Die Frage ist natürlich: Wer spricht? Du sagst auch, da gibt es kein „Ich“, aber wo ist dann die Verantwortung?

**CM:** Gut. Wer spricht? Es gibt unzählige Menschen, die im Spirituell-Kindlichen verharrt sind, die denken: „Oh, wenn ich erlebe, dass die Worte von alleine kommen, dann muss eine andere Wesenheit das tun.“ Wenn ich das nicht tue, ich als Subjekt, dann muss es ein anderes Subjekt geben, dass das tut. Und die sagen dann: „Ah, die Worte sind gechannelt.“ Die erleben eine Ich-Losigkeit des Sprechens und glauben jetzt, dass irgendwie eine andere Wesenheit das macht. Und das ist natürlich Unsinn. Die Griechen haben geglaubt, dass Neptun - Poseidon war das bei den Griechen - dass der den Wind

<sup>4</sup> A. d. Interviewers: Diese Frage wird vor dem Hintergrund von Wilbers Darstellung der immer weiteren Ausdehnung von Wachheit durch die Hautzustände von Wachzustand, Traumzustand und traumlosen Tiefschlaf gestellt (siehe hierzu auch Integrale Spiritualität).



macht, um eine bestimmte Flotte zu begünstigen. Oder er macht Wind, weil er selber Ärger hat mit seiner Frau. Das war ja oft so, dass die ihren Ärger dann da auslebten. [Lachen] Jedenfalls, wenn man ihnen opferte, dann waren sie besänftigt und dann, wenn man lange genug opferte, hörte der Wind auf. Wenn er noch nicht aufhörte, war das ein Zeichen dafür, dass man noch nicht lange genug geopfert hatte, dass er also außerordentlich zornig war. Es ist immer der Gedanke: wenn et-

## Wer spricht?

Kalt- und Warmluftveränderungen, Tief- und Hochdruckgebiete, Luftverschiebungen und dadurch Windentstehungen und so weiter. Das wissen wir jetzt. Und da sehen wir: Ah, ist keine Wesenheit. Und mit den Gedanken und den Worten und den Handlungen ist es genauso.

was passiert, muss eine Wesenheit dahinter stecken, die das tut. Und wir wissen jetzt natürlich, dass das mit Poseidon allenfalls als Metapher gelten kann. Wir kennen

## Sprache und Gedankenformen

Lacan zum Beispiel ist ein Psychoanalytiker, der über die Struktur der Sprache gearbeitet hat, dieser Franzose, der so schwer zu verstehen ist. Aber die wesentliche Idee dahinter ist die: Die Sprache ist das Primäre, die in ihrer Struktur bereits die Erfahrungen vorstrukturiert, die uns möglich sind oder nahe gelegt werden. Das kann man zum Beispiel sehen, dass in unterschiedlichen Sprachen ... wenn wir ein Bedürfnis nach Essen haben sind wir hungrig, wenn wir das Bedürfnis nach Liebe haben, dann sagen wir, wir sind liebeshungrig, aber das ist ja kein Wort, das ist eine Umschreibung. Die Japaner haben ein eigenes Wort dafür. Jetzt kann man annehmen, und das ist nur ein kleines Beispiel, dass sie sich dieses Bedürfnisses nach Liebe leichter bewusst werden, wegen der Verfügbarkeit der Sprache - dass die Sprache die Erfahrung determiniert. Und dass die Sprache das Primäre ist.

Ein anderer Analytiker, der Bion, der sagt: "Der Gedanke ist das Primäre und sucht sich einen Denker." Der sucht sich gewissermaßen jemanden, der ihn aufnimmt und weiter trägt. In den sechziger Jahren hat der diesen Gedanken geäußert und er sagt klugerweise: „Die Wahrheit braucht keinen Denker, bloß die Lüge braucht einen.“ Er sagt das deswegen, weil die wahren Gedanken, die suchen sich schon Personen, die sie denken und die sie dann auch äußern. Die Lüge entsteht dadurch, dass wahre Gedanken da sind, aber abgewehrt werden, verfälscht werden und dazu braucht es eine innere, eine psychische Organisation, die etwas nicht an sich heran kommen lassen will, die etwas abwehrt, die etwas verschiebt, verdreht und dadurch kommt es zur Lüge. Also die Lüge, sagt er, die braucht diesen ganzen Apparat und diesen ganzen Organismus, während der wahre Gedanke es nicht braucht.

Und wenn jetzt der Gedanke das Primäre ist und dieses zentrale Nervensystem diesen Menschen nutzt - später, in den neunziger Jahren, ich weiß nicht, wie die Soziologin hieß, die diese Theorie von den Memen entwickelt hat. Meme sind Gedankenformen, das Gehirn ist so etwas wie ein Wirt und die Gedankenformen wie Parasiten, die setzen sich da fest. Und dann kann man leicht verstehen, dass bestimmte Gedankenformen, die schon da sind, eine große Abwehrkraft haben gegenüber neuen Gedanken. Bestimmte Gedankenformen haben eine größere Durchsetzungskraft. Zum Beispiel bestimmte Schlager sind deswegen Schlager, weil so eine Melodie und der entsprechende Satz sich besonders gut einfügen und besonders gut zu anderen Memen passen und deshalb behalten werden. Und deswegen wird er leicht wieder erinnert, wenn man ihn wieder



hört: „Ah ja, den finde ich gut“, und das wird gekauft. Und dadurch wird es dann zum Schlager.

Also sind die Gedankenformen gewissermaßen Wesenheiten, die kommen und gehen und andere Gedankenformen wegschieben. Dann gibt es Gedankenformen, die setzen sich fest, aber die alten Gedankenformen sagen: Ach, lass den ruhig mal hinsetzen. Wenn erst mal die Nacht kommt und das Schlafen bis morgen früh, dann ist die Abwehr geringer, dann werfen wir den schon wieder raus, dann hat der das Gefühl, er hat das wieder vergessen und so, der merkt ja nicht, dass wir den rausgeworfen haben. Die werfen den dann raus. Also es macht sehr viel Sinn, sich diese Gedankenformen als relativ aktive Einheiten vorzustellen, die eine unterschiedliche Widerstandskraft und Durchsetzungskraft haben. Und die Gehirne, die Menschen sind unterschiedlich. Wenn man durch so ein Distelfeld geht wo es Kletten gibt, und Kleidung hat die ganz glatt ist, vielleicht so ein Regencape, dann bleibt das nicht hängen. Aber wenn man mit Wolle da hindurch geht, ja dann kann man hinterher alles abpflücken. Und so sind die Gedankenformen auch, bei manchen bleiben die sehr schnell hängen und bei anderen weniger, da perlen sie ab. Die Gedanken bewegen sich als solche, setzen sich da fest, wirken da, verändern sich ein bisschen, weil sie sich mit anderen Gedankenformen verbinden und so bewegen die sich.

### **Ich, psychische Funktionen und Ich-Dynamik**

**MH:** Jetzt komme ich noch einmal auf das Individuum zurück. Du hast gesagt, bestimmte Kletten bleiben hängen und andere nicht. Und das hat für mich natürlich auch etwas mit dem eigenen Entwicklungsweg zu tun, der eigenen Entwicklungspsychologie.

**CM:** Richtig, definitiv, natürlich ...

**MH:** ... wo sich bestimmte psychologische Strukturen ausbilden, die dann ja auch den Rahmen des Denkens setzen - also beispielsweise ein traditionelles oder ein modernes oder ein postmodernes Bewusstsein, was ja dann durch mich spricht, durch meine Sozialisierung. Aber dann ist ja doch das „Ich“ als eine Art Manifestation beschreibbar. Also mein „Ich“ zum Beispiel wäre strukturell beschreibbar.

**CM:** Du nennst das jetzt „Ich“, ich würde das nicht „Ich“ nennen, sondern „dieser Mentalkörper“. Weil „Ich“ immer die Idee eines handelnden und entscheidenden Subjekts beinhaltet. „Ich“ bedeutet immer eine Struktur von „ich bin das Subjekt, habe eine Handlung und dann ein Objekt“. Wobei ich selber das Objekt sein kann, wenn *ich mich* wasche, oder wenn *ich* meditiere, um *mich* in einen anderen Zustand zu bringen, dann kann ich das Objekt sein. Es ist beim normalen Menschen immer dieses „ich tue“, mache die Handlung mit einem Objekt und dann habe ich ein bestimmtes Resultat dieser Handlung, das ich mit der vorhergehenden Erwartung vergleichen kann, die ich ja vorher schon habe. Und dann schaue ich, sehe ich, ob die Handlung ein entsprechendes Ziel hatte.

Das hat die Folge, dass das „Ich“ als Subjekt sich danach selber beurteilt. Weil, wenn das Ergebnis der Erwartung nicht entspricht, sich dann das „Ich“ kritisiert, dann findet es sich schuldig daran, dass es nicht gut genug geworden ist, dann ängstigt es sich - und zwar in bestimmten Augen nicht gut genug, in den eigenen, das ist meistens noch

Was Du „Ich“ nennst,  
würde „dieser  
Mentalkörper“ nennen.



schlimmer als denen von anderen, vor denen kann man das vielleicht verbergen oder so tun als ob. Das „Ich“ hat da immer seine Hände im Spiel, so dass nicht einfach die Handlung ablaufen kann, sondern jede Handlung benutzt und auf sich selber bezieht, und da hat das „Ich“ ganz bestimmte, schreckliche Bedürfnisse. Nämlich die nach Erwartungssicherheit, dass das, was ich erlebe, mit meinen Erwartungen übereinstimmt und ein entsprechendes Rechthaben, „ich habe es ja vorher gewusst“.

Es muss zu dem Selbstbild passen, was ich habe, dass, wenn ich mich als Opfer wahrnehme, wird das „Ich“ alles dafür tun, dieses Selbstbild zu bestätigen, selbst wenn man dadurch unglücklich wird, weil man wieder Opfer ist, aber dann fühlt man sich wenigstens in dieser Erwartungssicherheit. Und natürlich hat das „Ich“ dieses grundlegende

## Das „Ich“ hat immer seine Hände im Spiel, so dass die Handlung nicht einfach ablaufen kann.

Bedürfnis, besonders zu sein von anderen. Das zeigt sich immer wieder in einer Überlegenheit.

Manche „Ichs“ - die „Ichs“ sind unterschiedlich - haben aber auch eine Furcht vor der Überlegenheit, weil sie fürchten, „wenn die anderen sehen oder denken, dass ich mich über sie erhebe, dann werden die sehen, was ich al-

les Schlechtes habe, und dass ich das gar nicht richtig kann, dann werden sie mich kritisieren.“ Diese „Ichs“ vermeiden die Überlegenheit. Also besonders sein wollen bedeutet durchaus, nicht immer überlegen sein zu wollen, sondern gerade das wird oft vermieden.

Und so wird dafür gesorgt, dass diese Handlung nicht einfach eine Handlung sein kann, sondern dass die immer etwas ist, was in Bezug auf dieses „Ich“ stattfindet. Das ist das Tragische und das ist das, was den Menschen quält und wodurch Leid erzeugt wird und wodurch nicht einfach ... es gibt, zum Beispiel eine natürliche Freude, wenn etwas gelingt. Das sieht man bei Pferden auch. Wenn die Sprünge gelingen, sieht man, dass sie sich freuen, das ist nichts Ich-haftes. Aber das „Ich“ kommt her und macht aus der Freude etwas anderes, nämlich einen Stolz: „Ich habe das getan!“

Aber wenn ich das mal runter rechne, dann hat nicht dieses „Ich“ das getan, denn was es hat lernen können im Laufe des Lebens: dafür hat es selber nichts tun können, das ist ihm zugekommen. In welchem Kontext jemand aufgewachsen ist, ob er Eltern hatte, die sein Lernen und alles unterstützt haben oder nicht unterstützt haben, da konnte er nichts dafür. Welche natürlichen Begabungen er mitbekommen hat, dafür konnte er nichts. Es gibt also keinen Grund auf irgendeine Handlung stolz zu sein, dass „Ich“ dies gemacht

## „Es gibt kein ‚Ich‘, nur organisierende Ich-Funktionen.“

hätte. Keinen Grund. Aber das „Ich“ tut das, stolz darauf sein. Aus der natürlichen Freude über ein Gelingen macht das „Ich“ etwas Ich-haftes, indem es einen stolz macht. Es gibt den schönen Satz: Ein Fisch ist immer größer, wenn ein „Ich“ ihn gefangen hat. [Lachen] Und das bedeutet Ich-Losigkeit. Du hast „Ich“ jetzt vielleicht in einer anderen Bedeutung gemeint, nämlich als eine in-

tegrierende, psychische Struktur von Wahrnehmung, Bewertung, Einordnung, Koordination mit eigenen Bedürftigkeiten und Bedürfnissen und so weiter - diese psychischen Funktionen. Fritz Perls, der Gestalttherapeut, hat kurz und knapp und eigentlich richtig gesagt: „Es gibt kein ‚Ich‘, nur Ich-Funktionen.“ Dies sind organisierende Funktionen. Man könnte auch sagen ... ja, das sind psychische Funktionen, das finde ich noch besser als Ich-Funktionen.



## Praktisches Denken und psychisches Denken und die Angst vor der Leere

**MH:** Du hast ja eben sehr schön viele Feinheiten von Psychodynamik beschrieben. Dazu gehört für mich auch eine hohe Beobachtungsgabe, eine innere Beobachtungsgabe, hohe Erfahrung, hohe innere Wahrnehmung, um die Komplexität dessen, was da passiert, zu beschreiben. Wie wichtig sind die beiden Wege, um aus dieser, sage ich jetzt mal, Ich-Tragik, so, wie du sie beschrieben hast, herauszukommen? Der eine Weg ist, auf die andere Seite zu wechseln, wenn ich dich richtig verstanden habe, und dann wirklich frei zu sein. Frage: Wie frei bin ich dann von dem? Und der andere Weg ist hinein zu gehen und zu versuchen zu verstehen, was da eigentlich passiert mit dieser gesunden Ich-Instanz, die organisiert, und mit diesen überflüssigen oder neurotischen Hinzufügungen, also all dem, was du beschrieben hast? Ich glaube, das sind zwei Wege, die man da verknüpfen kann.

**CM:** Wir sollten das erst mal auf die Frage beschränken, wie das vor dem Aufwachen ist, um sozusagen da hin zu finden. Krishnamurti hat eine sehr wichtige Unterscheidung getroffen, nämlich in das praktische Denken und das psychische Denken. So hat er das unterschieden. Das psychische Denken kann man auch das Ich-hafte Denken nennen.

### Krishnamurti unterscheidet das praktische und das psychische Denken.

Anknüpfend an das eben Gesagte, das praktische Denken ist das Brot zu backen, das Rezept, die Temperatur einzustellen, die Mengenverhältnisse und sogar auch noch zu bedenken, wie viel Esser da sein werden, also wie viel Brot zu backen ist. Das alles ist das praktische Denken. Das psychische Denken ist: Wenn ich jetzt Naturbrot, Biobrot backe und Nachbarn einlade, dann stehe ich großartig da und so, aber wenn die das nicht gut finden, wenn es mir nicht gelingt, dann werden sie mich kritisieren,

dann muss ich mich schämen. Soll ich das machen? Aber vielleicht auch: Oh, ich darf sie aber auch nicht zu sehr blamieren, dass sie dann da stehen und selber kein Biobrot backen und sich blamiert fühlen und und und. Vielleicht kaufe ich doch eins bei Aldi, was ich zur Not dann habe ... Also das ist das psychische Denken: Wie großartig bin ich da, die Ängstlichkeit und so weiter und was würde die Großmutter dazu sagen, wäre die mit mir zufrieden und so weiter. Das ist alles das psychische Denken. Das psychische Denken kann aufhören durch das Aufwachen, das praktische Denken kann da sein. Das ist das eine. Das zweite ist, die Menschen denken ohne Unterlass. Man kann sagen, wenn sie aufhören würden, hätten sie Angst in dieser Leere zu sterben und nicht mehr zu existieren. Weil sie die Angst vor dem Tod haben, denken sie kontinuierlich, sie sagen sich gewissermaßen: Solange ich denke, kann ich mir beweisen, dass ich bin, dass ich lebendig bin, weil sie die wirkliche Lebendigkeit gar nicht erst wahrnehmen. Das ist so ein Ersatz angesichts der Angst vor dem Tod.

### Zu viel und zu wenig denken

### An vielen wichtigen Punkten denken Menschen zu wenig.

Man könnte also sagen, dass sie zu viel denken und das stimmt ja auch. Aber an den wichtigen Punkten, und das betrifft dann auch deine Frage, an den wichtigen Punkten denken sie zu wenig. An allen wichtigen Punkten wird das Denken abgebrochen, zum Beispiel, wenn man sich unwohl fühlt, weil man unzufrieden ist mit etwas.





Ja, man weiß nicht so richtig und dann nimmt man das her, was einem so einfällt, meistens ist der andere schuld, irgendetwas. Man denkt nicht wirklich weiter, was das für eine Sehnsucht ist, die da unbefriedigt ist. Man könnte da an Grenzen kommen, man könnte da an Hindernisse kommen, wo man sich eingestehen müsste, dass etwas grundlegend falsch läuft, was verändert werden müsste. Das bekommt man unterbewusst schon vorher mit, sodass da das Denken abgebrochen wird.

Bei den Ängsten sieht man das. Viele Leute haben Angst vor der Arbeitslosigkeit, und wenn man die dann fragt, was sie denn da für eine Katastrophe erwarten, sind sie nicht in der Lage, das zu beschreiben. Die haben seit dreißig Jahren Angst davor, arbeitslos zu sein und sich noch nicht mal damit befasst, wie das Leben dann aussehen würde und könnte. Neulich war eine, die hatte riesige Angst vor Arbeitslosigkeit, dass sie ihre Yoga-Kurse, die sie macht, verliert. Wir haben dann durchgerechnet, wenn sie zum Arbeitsamt gehen würde, hätte sie mehr Geld als jetzt mit den Yoga-Kursen über das Jahr gerechnet. Die war baff.

Etwas anderes. Es gibt so „Glaubenssätze“. Jemand sagt: „Ah, ich habe den Glaubenssatz: ‚Ich muss alles kontrollieren‘.“ Doch wenn mir auffällt „ich muss alles kontrollieren“, fangen die Fragen da ja erst an. Weswegen muss ich alles kontrollieren? Was befürchte ich, wenn ich die Kontrolle nicht mehr hätte? Also, die wirkliche Grundüberzeugung würde viel länger sein. „Wenn ich nicht alles kontrollieren würde, dann müsste ich befürchten, dass ein Gefühl hoch kommen würde, welches ich nicht mehr aushalten könnte.“ Dann beginnt wieder die Frage: Was bedeutet denn eigentlich „ein Gefühl nicht aushalten können“?

**Wenn ich nicht denken würde, wäre ich mit der Möglichkeit des Todes konfrontiert.**

Wenn du dann weiter fragst, dann, ja - erst über längeres Nachsinnen kommen dann vielleicht so Katastrophenbilder hoch: „Ich würde dann ausrasten.“ Dann würde man fragen: Ja, was würde das bedeuten? Selbst das Ausrasten hier in dem Raum zum Beispiel wäre auch auf diese vier Wände beschränkt. Aber es kommt ja noch schlimmer, es sind ja dann so Bilder wie „aus der Haut fahren“. Aber das ist technisch ja nicht möglich ist. Alles so etwas. [Lachen] Man merkt da, sowohl bei den Bedürfnissen als auch bei ... dass der Mensch an den wichtigen Stellen aufhört zu denken, das Denken abbricht. Und dann kommt ein großer Schwall von wirren Gedanken, Alltagsgedanken, Erinnerungsgedanken, wilden Assoziationen - einfach, um das zuzudecken. Das ist motiviert davon, dass ich, wenn ich nicht denken würde, mit der Möglichkeit des Todes konfrontiert wäre.

### **Grundüberzeugungen, Vorannahmen und Eigensuggestionen**

Ein zweiter grundlegender Denkfehler sind Vorannahmen und Festschreibungen für die Zukunft. Festschreibungen für die Zukunft entstehen, indem jemand sagt: „Ich kann keine Nähe zu anderen Menschen herstellen.“ Dann klingt dieser Satz definitiv so, als wenn er auch für die Zukunft gelten würde und macht eine Eigensuggestion, die die Möglichkeit erschwert, in der Zukunft Nähe herstellen zu können. Es wird so selbstverständlich davon ausgegangen („das ist die Erfahrung, die ich gemacht habe“), dass diese Erfahrung in der Zukunft auch so sein wird. Das kann aber niemand wissen. Richtigerweise müsste der Satz lauten: „Bisher habe ich die Erfahrung gemacht und den Eindruck



gewonnen, dass es mir schwer fällt, Nähe zu anderen Menschen herzustellen.“ Indem ich das „bisher“ sage, öffnet sich sogleich etwas in zwei Richtungen.

Erstens zu fragen: Wenn es so war, wird es Gründe gehabt haben, die ich womöglich erkennen kann. Und in der Zukunft, wo das „bisher“ nicht mehr ist, könnte es anders sein. Vielleicht könnten bestimmte Dinge getan werden, die das ändern. Das ist also etwas ganz anderes, als dieser festschreibende Satz. Oder Vorannahmen wie „... dass man nicht aufwachen kann“ zum Beispiel. So kann man diesen inneren Geist untersuchen, der sich zu klären hat, da arbeite ich sehr viel mit den Menschen daran, um Ordnung und Verstehen zu schaffen. Für mich ist das Enneagramm ein extrem wichtiges Instrument dafür. Es ist sehr, sehr wirkungsvoll für die Menschen, die das für sich ergreifen können und für sich selber benutzen können – und nicht nur, dass man ihnen davon erzählt.

Es geht um eine Klärung des Geistes, eine Klarheit des Denkens, Unterscheidung von Vorannahmen zu erfahren - wie der Satz „das Gefühl kann ich nicht aushalten.“ Das ist nur eine Annahme. Wenn man genau hinschaut, hat man noch nie ein Gefühl nicht ausgehalten, sonst wäre man tot. Man ist also immer zurückgeschreckt. Wenn man das erst mal weiß, dann merkt man: Oh, dieser Satz „ich werde das Gefühl nicht aushalten“ ist nur eine Annahme, eine vage Annahme. Ich weiß es gar nicht, ich habe mich da noch nie so tief hinein begeben, um das richtig an mich herankommen lassen zu können. Und wenn man sich so Vorannahmen von Erfahrungen bewusst macht, von vergangenen Erfahrungen und der Unmöglichkeit des Wissens über das Zukünftige, wenn man das erst mal so ein bisschen sortiert bekommt, ist schon sehr, sehr viel geholfen. Dann klärt sich das Verstehen über sich selber, die wesentlichen Grundüberzeugungen, die so etwas wie das Skelett des Psychischen sind.

**Es geht um eine Klärung des Geistes, eine Klarheit des Denkens.**

Eine Grundüberzeugung des normalen Menschen ist zum Beispiel: „In dem ich möglichst viel Erlebensweisen suche, die vergnüglich sind und indem ich möglichst viel inneres und äußeres Erleben, das unangenehm ist, vermeide, kann ich mein Leben und das Glück maximieren“. Diese Grundüberzeugung regiert alle anderen Grundüberzeugungen und alle anderen Verhaltensweisen. Wir wissen jedoch spirituell, dass ich Glück maximieren kann, indem ich weder anhafte noch abwehre. Eine völlig andere Grundüberzeugung, die alles andere beeinflusst.

Und so gibt es auf verschiedenen Niveaus Grundüberzeugungen, die das Leben regieren, die größtenteils unterbewusst sind oder halbbewusst. Sie sind so etwas wie das Knochengerüst, wie das Skelett des Psychischen. Die gilt es zu verstehen, überhaupt

**Es gibt es auf verschiedenen Niveaus Grundüberzeugungen, die das Leben regieren.**

erst mal in der Gänze zu erkennen: Ich habe die Sucht zu kontrollieren aus der Angst heraus, dass alles den Bach runter geht, und wenn es den Bach runter geht, dann wird es dazu führen, dass die anderen mich alleine lassen. Etwa so. Weil ich ausraste und mich so verhalte, dass die andern mich unmöglich finden. Das wäre ein Beispiel für eine Grundüberzeugung, die zur Gänze verstanden ist und nicht nur zu einem Teil. Das zu verstehen, die Enneagramm-Fixierung zu verstehen, die eigene Struktur des Denkens, Vorurteile zu unterscheiden von Erfahrungen, von Annahmen über die Zukunft und all das zu erforschen, das sind wichtige innere Instrumente und Wege des Klärens.



## Ich-Verfestigung und Ich-Überwindung

**Aufwachen bedeutet, durch die Erfahrung von Stille die Ich-Losigkeit zu erkennen und zu erkennen, dass man diese Stille als Ganzes ist.**

Und dann kommt etwas Zusätzliches. Ich werde zu meinem inneren Begleiter in Bezug auf den Umgang mit inneren Wahrnehmungen, Gefühlen, Körperempfindungen, tieferen Erfahrungen und Gedanken und Bildern. Die Herausbildung dieses inneren Begleiters oder inneren Lehrers ist ausschlaggebend, denn jemand muss anders mit sich und seinen Erfahrungen umgehen, um aufwachen zu können. Insbesondere gibt es eine Veränderung von dem Modus des Tuns und Machens in den Modus des Geschehenlassens und Loslassens. Das ist entscheidend. Aufwachen bedeutet, plötzlich durch die Erfahrung von Stille die Ich-Losigkeit zu erkennen und zu erkennen, dass man diese Stille als Ganzes ist. Diese Ich-Losigkeit bedeutet, dass da kein Subjekt ist, jedenfalls nicht das, was ich bisher gedacht habe, welches eine Handlung plant, durchführt und macht, da ist dieses „Ich“ nicht. Und das hat eine gravierende Auswirkung auf den Weg dahin. Solange ich Übungen mache, die diesen Zusammenhang von Plan, Erwartung, Subjekt, Handlung, Objekt, Resultat und Vergleich mit der Erwartung - solange ich Übungen mache, die dieser Struktur entsprechen, baue ich daran, das „Ich“ aufrecht zu erhalten und zu stärken.

**MH:** Und das ist genau das Gegenteil vom Aufwachen?

**CM:** Ja, genau. Deswegen sagen jetzt viele Lehrer ganz simpel, etwas zu simpel: „Ja, da ist kein ‚Ich‘, das etwas tun kann, also kann auch nichts getan werden.“ Einen Lehrer gibt es, der sagt immer: „Ich sage nicht, dass nichts getan werden kann, ich sage nur, da ist niemand, der etwas tun kann.“ Das ist philosophisch ein richtiger Satz. Merkwürdigerweise hat der einen wahrscheinlich tatsächlich aufgewachten Schüler, der auch als Lehrer arbeitet und ein Buch geschrieben hat, und selbst der hat diesen Satz „da ist niemand, der etwas tun kann“ für sich umformuliert „es kann nichts getan werden“. Aber es ist weder so noch so.

**Ich entwickle Übungen die auf das Geschehenlassen und Loslassen abzielen.**

Lao-tse sagt: „Der Meister tut nichts und dennoch bleibt nichts ungetan.“ Das ist natürlich nicht so. Der Meister, der das macht, der ist sich dessen nur bewusst. Bei den anderen ist das auch so. Und wenn ich jetzt weiß, dass das Geschehenlassen, Loslassen und die Hingabe dieses Fallen in die Tiefe ermöglichen, dann kann ich zu diesem Loslassen und Geschehenlassen nur dadurch kommen, indem ich das Festhalten beende, indem ich also Übungen entwickle, die auf das Geschehenlassen und Loslassen abzielen.

## Körper-Tun

Ein einfaches Beispiel: Es gibt Dutzende von Körperübungen, Yoga, Taiji, Qigong, Feldenkrais, Alexandertechnik, die alle darauf aus sind, bestimmte vorgegebene Körperhaltungen einzunehmen und sich darin hinein zu entspannen. Beim Yoga ist ja sogar diese Idee des Beherrschens, den Körper beherrschen, ganz fundamental. Aber es gibt unter all diesen Übungen, dem indischen Yoga, dem daoistischen Taiji und Qigong, eine kleine Daoistische Schule, die seit zweitausendfünfhundert Jahren einen anderen Weg lehrt, nämlich eine Bewegungsübung, die darin besteht, dass ich den Körper hinstelle



und ihn dann autonom und spontan bewegen lasse. Wenn manche die Übung anfangen, bewegen die sich dann so, wie eine Lotusblüte sich entfaltet, weil sie denken, das ist das, was der Körper will.

**MH:** Sei spontan!

## Das Herausbrüllen von Gefühlen hat nicht gut funktioniert.

**CM:** Ja, ja. Aber wer das wirklich beherrscht, der steht da und dann fängt plötzlich hier ein Zucken an, dann kommt da ein Zucken und dann kommen andere Zuckungen, dann fangen die Beine an zu zucken, dann gibt es Bewegungen, die ihn überraschen, die bizarr sind, weil der Körper dabei bizarre Bewegungen macht. Derjenige erlebt, da er so zurückgetreten ist, wie der Körper vom Leben erfasst wird, dass heilende, lösende Bewegungen entstehen, gerade weil er selber nichts tut. Und das löst den Körper mehr als vorgegebene Übungen von Taiji und Yoga. Wir machen zum Dehnen auch Yoga-Übungen, da ist nichts Schlimmes dran, aber zum Aufwachen dient diese Yoga-Übung nicht. Dem Aufwachen nähert man sich durch so etwas wie diese Bewegungsübung. Und da gibt es eine ganze Reihe von Übungen, die ich zusammengetragen habe. Ich habe die Tonübung erfunden, natürlich nicht alleine, alle möglichen haben das vorbereitet. Bei Osho gibt es diese dynamischen Meditationen.

**MH:** Die kenne ich gut.

**CM:** Da brüllt man Gefühle raus, und das hat nicht gut funktioniert. Die Tonübung geht so, dass man schon davon ausgeht dass „Stimme“ und „Stimmung“ dasselbe sind und ineinander gehen, dass man am Klang merkt, wenn etwas nicht „stimmt“, dass das Gefühl seinen Ton hat. Bei solchen Dingen sehen wir, dass das Hand in Hand geht. Und jetzt diesen Ton wieder zu finden bedeutet, dass ich in das Gefühl hinein gehe und dann einen Ton [tönt leise] entstehen lasse. Ich spüre wie der Ton sich bewegt, wie der tönt und wie ich mit diesem Ton tiefer in das Gefühl hinein komme, nicht das Gefühl raus, sondern ich hinein. Und auch das kann ich dann immer mehr erleben, dass der Ton von alleine geschieht, dass der Ton mich erfasst, und vor allem, dass sich dadurch der Atem löst, dass „es“ mich atmet, zusammen mit dem Ton. Diese Tonübung ist auch eine Übung im Geschehenlassen und Loslassen. Da habe ich insgesamt sieben Schritte entwickelt, die entsprechende Übungen haben und sehr gut funktionieren.

## Tun, Nicht-Tun und Meditation

**MH:** In Bezug auf Meditation: Wir haben ja praktisch bei jeder Übung diesen Grat, oder man kann für jede Übung diese Gratwanderung zwischen den Extremen beschreiten, dass man einmal sagt, „es ist eigentlich gar nichts zu tun, also ich muss gar nichts tun“ - oder ich tue wieder aus diesem anderen „Ich“ heraus, was eben gerade so losgelassen werden soll. Wie ist das bei Meditation? Wo kann ich da zu viel oder zu wenig tun oder wie meditiere ich gut, in diesem Sinne des Aufwachens?

**CM:** Natürlich, Meditation... Frau Müller erzählt im Kaffeekränzchen: „Mein Ältester hat jetzt angefangen zu meditieren. Ich habe nicht genau verstanden, was das ist, aber es ist bestimmt besser als rumsitzen und nichts tun.“ [Lachen] Also meditieren, rumsitzen und nichts tun. Jetzt muss man sehr genau fragen: Was geschieht, wenn ich rumsitze und nichts tue? Meine entschiedene Auffassung ist, dass ich bereits schon getan habe, wenn ich rumsitze und beobachte. Ich habe mich nämlich schon nach außen gestellt. Wenn ein



## Dieses verloren haben des Kontaktes zum Fühlen ist bereits ein Tun.

Säugling nichts tut, dann fühlt er, das ist ganz klar. Der Mensch hat aber - alle, spätestens mit der Entstehung des „Ichs“ mit zweieinhalb oder drei Jahren - gewissermaßen die Entscheidung getroffen: Nein, ich halte mich mehr am Denken fest, das ist klarer, da kann ich mich mehr orientieren und so - das Fühlen, Mama mag das auch nicht richtig, wenn ich komische Gefühle habe, die Gedanken sollen mehr das Wichtige sein. Es ist auch so, dass der Mensch in einen rauschhaften Zustand kommt, wenn er anfängt zu denken und merkt, was die Gedanken für eine Kraft haben. Man muss sich das vorstellen, da gibt es dann auch Allmachts-Fantasien und so, das ist schon eine rauschhafte Phase, wo das Kind dann auch irgendwie tatsächlich von einer Übermächtigkeit des Denkens ausgeht. Und so geht manches Hand in Hand, und auch dass die Gefühle nicht gespiegelt werden, dass das Fühlen als ... dass der Mensch seinen kontinuierlichen Kontakt zum Fühlen verloren hat. Deswegen die These: Dieses verloren haben des Kontaktes zum Fühlen ist bereits ein Tun, weil es ein Weggegangen darstellt und auch dieses Weggegangen sein immer wiederholt wird und chronisch aufrechterhalten wird.

Wenn ich einen Koffer in der Hand habe, habe ich den mal ergriffen, aber ich muss auch etwas tun, um ihn kontinuierlich zu halten. Ich muss die Finger die ganze Zeit anspannen, und dieses Anspannen ist ein Tun, obwohl ich ganz bewegungslos dastehe. Und so merkt ja auch der Mensch ganz konkret, dass er, wenn er den Atem anhält, nicht in den Bauch atmet, dass er dann nicht so sehr fühlt. Diese Anspannung ist ein Tun und das Nichtfühlen ist bereits ein Tun des Weggegangenseins. Das heißt wiederum für eine meditative Praxis als eine bloße Wahrnehmung des Fühlens, dass die bereits schon auf einem Tun basiert, obwohl der Mensch nicht das Gefühl hat, dass er etwas tut, weil ihm das Weggehen schon so chronisch geworden ist.

Deswegen sage ich, wenn jemand meditiert und seine Bewusstheit aktiv auf das Fühlen richtet, glaubt man zuerst, das wäre eine Aktivität, in Wirklichkeit ist es aber das Rückgängigmachen der Aktivität. Jedenfalls - ich glaube es war Osho -, und Ken Wilber hat das auch einmal in einem Interview mit Andrew Cohen ausgeführt: Meditieren alleine kann den Menschen entfremden aufgrund dieser Dissoziation des Beobachtens. Also sagen Osho und Ken Wilber in der Diskussion auch, soll derjenige auch noch Therapie machen, damit er mit den Gefühlen arbeitet. Osho hat das mit Hunderttausenden gemacht, buchstäblich Hunderttausenden glaube ich, und es hat nicht gut funktioniert. Mein Lehrer Eli Jaxon Bear, der ja von Ramana, Maharishi und Poonjaji hergekommen ist und vorher auch Psychotherapeut schon war, der hat es wirklich geschafft, das auf den Punkt zu bringen und diese Schwierigkeit, die ja erkannt war von Osho, zu lösen. Die Meditierenden werden künstlicher, weil sie beobachten, doch sie müssen auch lebendig sein und lebendig werden. Er hat diese Schwierigkeit wirklich gelöst, indem er gesagt hat: Ausfühlen ohne zu tun.

Es kommt darauf an, das zu fühlen, aber dann nichts damit zu tun, noch nicht mal etwas Therapeutisches damit zu tun, noch nicht mal die Erklärung suchen, noch nicht mal Geistestätigkeit damit zu machen. Sondern das Fühlen und das Gefühl in sich toben zu lassen und nichts tun. Auch nicht auf einem Kissen rumhauen wie in der Körperarbeit, auch das nicht, sondern nichts tun, es in sich kochen zu lassen, und dann verbrennt es und klingt aus. Das ist in meinen Augen eine der wichtigsten spirituellen Fortschritte, die es überhaupt je gegeben hat. Nicht ganz neu, weil Johannes Tauler, er war ein Meister Eckhart Zeitgenosse und auch teils Schüler, das auch schon gefunden hatte. Der





hat denselben Weg beschrieben. „Ausfühlen“ hat er gesagt. Ich habe ihn vorhin zitiert mit: „Die Angst taucht auf, wenn es recht zugeht“. Nicht versuchen, ruhig zu werden, sondern selbst in der größten inneren Unruhe mittendrin zu sein und sich ruhig zu verhalten. Das heißt, nichts zu tun mit der Unruhe. Das hat er gefordert, es ist ein Zitat von Johannes Tauler.

## Johannes Tauler spricht vom „Ausfühlen“.

Und „Ausfühlen“ war für ihn das Wort schlechthin. Ausfühlen, ausfühlen, ausfühlen, vor allem die Angst ausfühlen. Er hat das auch schon erfasst, ist aber natürlich wieder in Vergessenheit geraten, weil die Menschen den Unterschied auch nicht so richtig mitbekamen. Es ist nicht so leicht, von außen diesen Unterschied mitzubekommen.

Nachdem ich das von meinem Lehrer so mitbekommen habe und das am eigenen Leibe erlebt habe, was das für einen Unterschied machte, habe ich mit psychotherapeutischen Kollegen damals darüber geredet und eine typische Antwort war die: „Ja, das mache ich genauso. In meiner Therapierichtung wird das genauso gemacht.“ Und dann habe ich nachgefragt, wie es denn gemacht wird, und es war es nicht genauso gemacht. Natürlich ist es nur das Fühlen, das wollen alle in Therapien, im Gefühl bleiben und so weiter, aber ausfühlen, ohne zu tun gibt es nirgendwo.

Doch das ist der Schlüssel für das Aufwachen - es ist wieder ein Geschehenlassen. Solange ich beobachte, habe ich es noch in der Hand. Selbst beobachtend habe ich es noch in der Hand und tue. Wenn ich fühle, werde ich innerlich da hinein gezogen, macht das Gefühl etwas mit mir und dann klingt es nach einigen Minuten aus. Wenn ich dann nicht die Geschichte wieder anheize, die Gedanken, die das Gefühl erneuern und wieder neu erzeugen, dann klingt es aus. Und wenn ich dann dabei bleibe und frage: Was fühle ich jetzt? Dann kommt vielleicht ein anderes Gefühl, aber über kurz oder lang kommt dann dieser innere Abgrund und die Leere. Und wenn ich mich dann da hinein fallen lasse, dann habe ich die Chance aufzuwachen. Aber durch diesen neuen Umgang mit dem Fühlen bin ich in der Haltung des vollständigen Zurückgetretenseins. Da ist niemand, der mit dem Gefühl etwas macht, noch nicht einmal sich zur

## Da ist niemand, der mit dem Gefühl etwas macht, sondern der sich stattdessen vom Gefühl erfassen lässt.

Seite stellt, um es zu beobachten. Niemand, der mit dem Gefühl etwas macht, sondern der sich stattdessen vom Gefühl erfassen lässt. Das ist in meinen Augen der Schlüssel für den inneren Weg, der zum Aufwachen führt. Für andere Dinge sind andere Dinge gut, aber fürs Aufwachen ist das der Schlüssel.

**MH:** Du hast die sieben Schritte schon erwähnt, darüber würde ich gerne noch sprechen.

**CM:** Ja.

## Die Psychodynamik des in der Wahrheit sein wollen

**MH:** Ein Schritt beschäftigt sich mit dem, was du gerade beschrieben hast, und ein anderer beschäftigt sich mit dem Abstandnehmen. Wo ist das Abstandnehmen? Beim unmittelbaren Fühlen kann man sich ja auch in etwas hineinverlieren, etwas haben wollen, sich darin fixieren....



Es ist diese Entscheidung:  
„Ich fühle das jetzt einfach  
ganz, ich gehe nicht weg,  
ich heule hier Rotz und  
Wasser, solange es zu  
heulen gibt.“

**CM:** Nicht-haben-wollen, dieses Hineinkommen ist ohne haben wollen, eher ein in der Wahrheit sein wollen. So kann man sagen - dass der Mensch Bewusstsein ist und diesen inneren Prozess gleichzeitig als Bewusstsein und auch als innerer Lehrer begleitet. Wenn der jetzt wahrnimmt: Ah, jetzt kommt so ein Gefühl – irgendetwas, jemand ist weggegangen und dann wollte man eigentlich länger mit dem Kaffee trinken, vielleicht hat man sich irgendwelche Hoffnungen gemacht, zum Beispiel. Und der besinnt sich jetzt darauf und merkt: Ah, ich fühle mich enttäuscht. Dann geht der nach innen und entscheidet sich, diese Enttäuschung zu fühlen. Ich fühle die Enttäuschung. Als was fühle ich diese Enttäuschung? Ah ja, den Schmerz, ich spüre den Schmerz. Enttäuschung fühle ich als Schmerz, es tut weh. Weil ich gleichzeitig Bewusstsein bin, kann

ich mich auch fragen: Mensch, achte darauf, dass du den Mund öffnest und den Atem frei fließen lässt. Jetzt merke ich vielleicht, dass mich diese beobachtende Haltung aus dem Gefühl herausgebracht hat, dann kann ich zu einem Hilfsmittel greifen, einem sehr wertvollen Werkzeug, so dass ich wieder zurück finde, indem ich die Enttäuschung einen Satz sagen lasse. Zum Beispiel den Satz: „Es tut so weh, dass sie jetzt schon so früh gegangen ist.“ Das ist ein sehr hilfreiches Werkzeug an der Stelle. So, jetzt lasse ich den Schmerz tiefer an mich herankommen, habe in der Zwischenzeit durch das Beobachten meinen Körper ein bisschen sortiert, so dass ich Anspannung losgelassen habe, dass der Atem frei fließt, dass ich vielleicht jetzt... ein anderes Hilfsmittel ist ja auch, dass ich den Schmerz fühle und einen Ton für eine gewisse Zeit zulasse [macht einen Ton]. Auch der

hilft mir, wieder in das Gefühl hinein zu kommen. So und jetzt fühle ich den ganzen Schmerz. Es gibt den Bericht von einer Frau, die zwar zwanzig Jahre zuvor mal ein bisschen mit Osho angebändelt hat und hier und da Meditation gemacht hat, aber seit dem nichts mehr, die sich nach einer Trennung entschlossen hat – ich kannte sie vorher nicht, sie war nicht bei mir: „So, ich lege mich jetzt aufs Bett und fühle den ganzen Schmerz.“ Die ist dann am selben Abend aufgewacht, definitiv. Sie kam ein Jahr später zu mir und war froh, dass sie jemanden traf, der ihr erklären konnte, was das war und so weiter, und ihr helfen konnte, das zu vertiefen und zu integrieren. Aber seitdem war sie mehr oder weniger in diesem aufgewachten Zustand, alleine durch diese Entscheidung: Ich fühle das jetzt einfach ganz, ich gehe nicht weg, ich heule hier Rotz und Wasser, solange es zu heulen gibt. Die hat jetzt gar nichts mehr über den Prozess gewusst. Ich glaube, das ist das, was geschieht, wenn ich nichts tue. Aber um in diesen Zustand des Nichttuns zu kommen, muss ich das Weggehen und das Festhalten auflösen. Und das tue ich durch Körperarbeit, durch Geschehenlassens-Übungen, durch Loslassen-Übungen und so weiter. Ich überlege jetzt, deine Frage war nach der Meditation und die zweite Frage eben noch habe ich die richtig beantwortet?

### **Weggehen und Festhalten auflösen**

**MH:** Zu den sieben Übungen, diese Gratwanderung zwischen nicht in die Fixierung aber auch nicht in die Dissoziation zu gehen ...

**CM:** Ja, das Beobachten. Ich muss mir bewusst sein, dass, wenn ich den Atem dann beobachte in dem Fühlen, ich muss mir bewusst sein, dass da die Gefahr besteht, dass ich in das Beobachten abrutsche und dann kann es zum Beispiel sein, dass ich mich über



## Weggehen oder Festhalten ...

den gelungenen Atem freue, dann habe ich wieder ein Gefühl, aber das ursprüngliche Gefühl ist weg. Da helfen dann tatsächlich zuerst solche – vor allem, wenn man noch nicht so viel Erfahrung damit hat – Werkzeuge wie den Satz sagen und den Ton zulassen, um wieder in das ursprüngliche Gefühl hinein zu kommen.

**MH:** Und die Orientierung, die Menschen haben, entweder in Richtung Weggehen oder in Richtung Festhalten, ist das auch etwas, was du über die Enneagramm- oder die Strukturarbeit machst? Wie erkennst du, dass jemand mehr in die eine oder in die andere Richtung geht?

**CM:** Ach, das ist leicht. Alle gehen zu wenig in die Richtung des Fühlens. [Lachen] Alle.

### Die Kultivierung des inneren Lehrers

---

Wobei, und das ist dann eher das Thema, dass die beobachtende Haltung oft nicht kultiviert genug ist. Da ist dann zum Beispiel die Ich-Beobachtung kritisierend, die ist dann eingreifen wollend, die ist haben wollend. Darin abzuschwirren ist die Gefahr. Die Kultivierung dieser beobachtenden Haltung, das ist das, was ich die Entwicklung des inneren Lehrers oder des inneren spirituellen Freundes nenne. Dass da jemand, der wohlwollend und zugleich sehr kenntnisreich mitwirkt ... In den Retreats passiert viel, aber das wichtigste, was geschieht ist, dass sich dieser innere Lehrer entwickelt. Menschen können das unterschiedlich ergreifen. Eine Frau war mal ein Wochenende bei mir, ich weiß nicht, wo das gewesen ist. Sie war jetzt ein Jahr später wieder am Wochenende da und hat erzählt, dass sie die Bewusstseinsübung, die wir an dem Wochenende gemacht haben, gemacht hat, und die anderen Sachen, ein Buch gelesen hat, und dass sie vier Wochen später mithilfe dieser Übung aufgewacht ist. Und ich konnte das bestätigen, einfach sehen, definitiv sehen. Ich habe ihr zwar gesagt, das ist ein bisschen dumm, dass du dann ein Jahr wartest um weiter zu arbeiten, es ist besser, wenn du öfter kommst. Ja, das wollte sie jetzt vielleicht auch einrichten. Und das geschieht dann, wenn jemand wirklich so offen ist, wenn das Herz so offen ist, dass er diese Art der Arbeit in sich so integriert, dass er diese Leere selber wird und sich selber auf diese Weise, wie ich es eben ein bisschen beschrieben habe, begleitet, sich selbst beim Fühlen und beim Hineinsinkenlassen begleitet.

### Ausfühlen und Hineinsinken

---

Das ist neben dem alles Ausfühlen das zweite, das Hineinsinken. Das ist phänomenal. Auch dafür habe ich ein ganz beeindruckendes Beispiel. Da kam eine Frau, die ich zum ersten Mal gesehen habe. Sie sagte, sie hätte lange meditiert und im letzten Jahr hätte sie das Meditieren intensiviert, ein ganzes Jahr lang. Und dann habe ich sie gefragt, was ich dann immer tue, was sie denn beim Meditieren genau tut. Und da wurde sichtbar, dass sie beim Meditieren durchaus nicht nur beobachtet hat, weil sie sich an die Anleitung nicht so gehalten hat, sondern sich tatsächlich im Meditieren immer wieder dem Gefühl ausgesetzt und ausgeliefert hat. Dann habe ich ihr gesagt, sie soll die Augen zumachen und sich nach unten fallen lassen. Die ist in dieser halben Stunde aufgewacht. Sie hatte bloß nicht gewusst, dass es nicht nur auf die Weite ankommt, sondern auf das Fallenlas-



sen in die Tiefe. Bei Johannes Tauler oder den anderen christlichen Mystikern, aber auch manchmal bei Buddhisten ... da gibt es diese berühmte buddhistische Lehrerin, die vor einiger Zeit gestorben ist. Also bei manchen Buddhisten findet man dieses Fallen in die Tiefe und bei den christlichen Mystikern findet man das sehr viel. Viele meditieren in die Weite und erfreuen sich an der Weite und wissen schlicht nicht, dass Unglaubliches geschieht, wenn sie sich nach ... manchmal geschieht natürlich, dass sie sich in der Weite wohl fühlen und dass die Tiefe Angst macht. Das geschieht oft.

**MH:** Also eine Fixierung ...

## Das ist neben dem alles Ausfühlen das zweite, das Hineinsinken.

**CM:** Ja, ja. Aber oft geschieht dann ganz schnell wirkliches Aufwachen, dass sie bloß, so kommt es einem dann vor, nicht gewusst haben, dass die Tür aus dem Gefängnis gewissermaßen da nicht zu finden ist, sondern sozusagen eine Falltür ist. Die Richtung ändern und sich fallen lassen. Manchen geschieht das, nachdem sie die Bewusstheitsübung zum zweiten Mal machen. Andere haben viel mehr Kummer damit und andere brauchen viel Zeit, sich dem Fallen zu nähern und nach den Erfahrungen scheint es dann größere Schwierigkeiten zu machen, wenn jemand mehr an Körperphänomenen hängt als an Gefühlen. Jemand ist zu sehr gewohnt, nur den Körper zu spüren. Nicht das Fühlen scheint das ein Grund dafür zu sein. So ist das also mit dem Beobachten und dem tatsächlich Fühlen. Ich sage gerne, neunzig Prozent der Aufmerksamkeit und der Energie und der Wahrnehmung ist das Fühlen selbst und zehn Prozent reichen für das Beobachten.

## Der Prozess und das Erleben des Fallens

**MH:** Und das Fallenlassen hilft einem dabei, nicht hängen zu bleiben, sondern...

## Das Fallenlassen hilft einem, nicht hängen zu bleiben.

**CM:** Ja, ja. Es hilft einem, nicht hängen zu bleiben, und es entsteht dann wirklich ein innerer Prozess, der ganz systematisch ist. Das können wir deswegen sagen, weil wir den sechzig-, achtzig-, hundertmal dokumentiert haben. Und zwar, dass es dann ein Fallen in die Leere gibt, dass es dann ein Fallen durch eine Enge gibt, dass in dieser Enge der Atem zurück tritt, dass ganz wenig geatmet wird.

So wird es erlebt, der Körper hat dann eine Ausatembewegung, dass er fast nur ausatmet und das Einatmen nur ganz sanft wieder einzieht. Manche erleben das als ein körperlich nach innen gezogen werden. Wenn sie das in dem Augenblick in dieser Versenkung dann nicht wissen, dass man damit rechnen muss, dann nehmen sie dieses sich zusammenziehen als etwas Ungutes wahr. So als wenn da eine Verkrampfung wäre. Obwohl man es nicht als verkrampfend erlebt, aber es ist schon ein richtiges ... so, als ob der Körper auch noch den letzten Atem ausatmet. So erlebt man das und dann kommt ein ganz sanftes Einatmen, das merkt man dann fast nicht, deswegen die Angst zu ersticken und nicht genug Luft zu haben. So etwas ist ganz typisch. Es ist nicht so, dass das mal auftritt sondern immer, in praktisch 99 % der Fälle. Und dann, wenn das Fallen dann weiter geht, wenn jemand diese ... als ich das erlebt habe hatte ich Glück, weil mein Lehrer mir das nicht in diesem Detailreichtum vermittelt hat oder nicht vermitteln konnte. In dem



Augenblick, als ich das erlebte, dachte ich: Ah ja, in meinem Yoga und so habe ich dieses Feueratmen kennengelernt von meinem früheren Lehrer und die Bedeutung davon. Wahrscheinlich werden die Yogis das Feueratmen deswegen erfunden haben, weil sie eine Ahnung davon hatten, dass beim Aufwachen dieses Ausatmen passiert. Sie haben das Feueratmen genutzt, um den Körper schon vorher darauf vorzubereiten. So hatte ich für mich ein Deutungsmuster, dass ich dem ganz gelassen begegnen und es zulassen konnte, geschehen lassen konnte, ohne es irgendwie blöd oder sonst wie zu finden. Das war ein Glück, dass mir das da dann so zur Verfügung stand, und ich glaube, dass es wichtig ist, den Menschen das zu vermitteln, dass sie damit rechnen müssen, dass das so ist, und dass, wenn dabei dann Angst auftaucht, sie die Angst fühlen und in dem Prozess bleiben. Und dann geht das Fallen tiefer durch diese Enge hindurch, die Enge öffnet sich und dann wird das Fallen langsamer und langsamer und wird ein Schweben und eine Art Fliegen.

Es ist ja nicht ein Prozess, der im Nachhinein berichtet wird, sondern der protokolliert wird während er geschieht, weil ich den Menschen frage: „Was erlebst du jetzt, was erfährst du jetzt?“ Und die beschreiben, was sie erleben und erfahren. Und einer erzählte das komplett so, quasi wörtlich, dass man meinen würde, das klingt, als wenn der das auswendig gelernt hätte aus meinem Buch. Aber der kannte mein Buch noch gar nicht, der war ganz neu gewesen. Das ist also wirklich ein systematischer innerer Prozess des Aufwachens. Ja, ich sage mal, er ist systematischer als das, was man von der Nahtoderfahrung kennt, dieses gezogen sein in den Tunnel, was ja auch eine gewisse typische Struktur bei der Nahtoderfahrung ist. Hier ist es eine noch systematischere Struktur. Das Fallen ist übrigens auch ein Sog, etwas was jemand typischerweise als Sog erlebt, gezogen werden in die Tiefe.

## **Einüben und Haltungsänderung**

Und da komme ich jetzt auf einen wichtigen, einen ganz zentralen Punkt. Im Buddhismus und in vielen anderen ... ja, was heißt vielen anderen, im Buddhismus und den hinduistischen spirituellen Wegen steht die Übung im Vordergrund, das Einüben von Zuständen. Ich war nie so diszipliniert, irgendwie ist mir das in der Schule und sonst wo nicht gegeben. Insofern habe ich mich da nie so einlassen können. Aber bei meinem

Lehrer, wo ich zum ersten Mal Aufwachen erlebt habe und erlebt habe wie andere Menschen aufwachen, habe ich erfahren - es ist nicht wirklich ein Einüben.

### **Ausschlaggebend ist eine innere Haltungsveränderung.**

Ich habe vorhin die Übungen des Geschehenlassens erwähnt, klar kann ich Loslassen üben, geschehen lassen üben, mich mit dem Enneagramm befassen, natürlich sind das Übungen, wenn man so will. Aber vollkommen ausschlaggebend ist eine innere Haltungsveränderung.

Es ist die Haltungsveränderung von „ich brauche, ich will, ich muss, ich sollte“ zu „ich bin offen und lasse geschehen“. Und diese Haltung „ich bin offen und lasse geschehen“ ist noch verbunden mit einer Haltung der Hingabe „und was auch geschieht bin ich bereit anzunehmen und dem zuzustimmen, es mit mir geschehen zu lassen“.

Das erinnert an diesen christlichen Satz von „nicht mein Wille, sondern dein Wille geschehe“. Diese Haltung ist die Voraussetzung dafür, dass dieser Prozess des Fallens in die Tiefe überhaupt geschehen kann. Ohne diese Haltung geschieht der nicht. Das ist





kein technischer Prozess, den man herbeiführen könnte. Ich sage mal, Tausend können diese Übung machen, die Bewusstheitsübung, die auf das Fallen abzielt, und von den Tausend werden vielleicht hundert aufwachen. Das sind diejenigen, die schon bereit sind, durch ihr Leben, durch ihre Persönlichkeit bereit sind, diese Haltung der Hingabe einzunehmen. Also in die Tiefe zu fallen, selbst wenn das jetzt mein letzter Tag sein sollte, wenn ich dabei sterben sollte. Selbst dann ist mir die Chance, die Wahrheit zu finden, wichtiger. Weil ich in die Wahrheit so verliebt und hingezogen bin, selbst wenn ich sterben müsste auf dem Weg dahin, bin ich bereit das anzunehmen, weil mir die Chance auf die Wahrheit wichtiger ist als alles andere. Diese Haltung der Hingabe ist somit das Entscheidende, und dann kann dieser Prozess, den ich eben genannt habe, geschehen, sonst nicht. Und der geschieht so oft, der geschieht so oft. Das ist etwas, wenn man das früher prophezeit hätte, ich hätte gesagt: ‚Träum‘ weiter, mach irgendetwas Nützliches. [Lachen] Aber es ist so, ich habe eben von Eintausend, die es machen, Einhundert genannt, und das ist nicht zufällig weil, wenn ich so durchzähle, in den Seminaren sitzen in der Regel ungefähr zehn Prozent Menschen, die aufgewacht sind, einschließlich derer, die in diesem Seminar aufwachen. So ungefähr um die zehn Prozent.

**MH:** Das finde ich ganz enorm, auch, dass du dann dran bleibst und Forschung und Berichte machst und Fragen stellst, um zu schauen, was da dran ist. Und die Menschen begleitest ...

### Nach dem Aufwachen

---

**CM:** Wie geht es danach weiter?

**MH:** Genau.

**Wenn man danach nicht weiter arbeitet, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es irgendwo versandet.**

**CM:** Wenn man danach nicht weiter arbeitet, dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es irgendwo versandet. Es hat jemanden gegeben, die war auch zum ersten Mal da, mit Liebeskummer, und ich merke: Oh, die ist ziemlich offen. Ich arbeite mit der und sie wacht auf, erlebt eine Glückseligkeit, die ist größer als alles, was sie bisher im Leben erlebt hat, ist still, leuchtet, glänzt, so. Und dann sage ich ihr: „Na, ich werde dich ja jetzt öfter sehen.“ „Ja, das weiß ich noch nicht.“ Die ist nie wieder gekommen.

Dass das wieder versandet ist, da können wir jetzt mal einfach sicher von sein. Dass die dann nicht hergekommen ist, das gemerkt hat, und gesagt hat, oh, ich muss da wieder hin. Das ist mir so unbegreiflich. Ist so.

**MH:** Und gleichzeitig ist es so wichtig, das auch zu dokumentieren, weil die Vorstellung noch sehr verbreitet ist, dass man sagt: Einmal erleuchtet, immer erleuchtet. Oder?

### Die Reaktivierung der Ich-Struktur

---

**CM:** Ja. Wenn sich das dann vertieft und man weiß, es geht darum, dann zu entdecken, was ich fühle. Dann bleibt man in diesem inneren Prozess des Fühlens, es schieben sich ja Gefühle dazwischen und dann schieben sich Wünsche dazwischen. Und Wünsche, die dann auftauchen, die beinhalten die Gefahr, dass Ich-Struktur wieder wach wird.



Zum Beispiel ist da jemand, der alleine ist und durch das Aufwachen glücklich war. Das Alleinsein kam ihm gerade recht, aber dann nach einiger Zeit regen sich sexuelle Bedürfnisse oder irgendetwas, er will doch wieder eine Frau haben, was nicht schädlich ist, ich bin kein Zölibat-Vertreter. Aber die Gefahr, die dann besteht ist, dass, indem er jetzt wieder um eine Frau wirbt oder balzt, dass ihn plötzlich so etwas anspricht, dass es ihm etwas ausmacht, wenn die ihm einen Korb gibt. So, und das ist jetzt nicht nur ein Schmerz von so einem Stich, sondern jetzt werden plötzlich alte Gedanken angekurbelt: Oh, bin ich nicht gut genug? Und zack! - da ist dann die Tür, wo Ich-Struktur sich wieder öffnet oder die Tür öffnet sich so, dass Ich-Struktur wieder reinkommt und dann denkt man: Oh, ich bin nicht genug wert. Und dann fängt man an, die doof zu finden, zu beschuldigen, was auch immer man dann tut, aber da merkt man schon - oder könnte man merken, wenn man bewusst ist - da bin ich jetzt wieder auf dem Glatteis der Ich-Gedanken und des Wollens und Bewertens und mich selber schuldig Fühlens und so.

### **Stopp und Innehalten**

---

Und wenn man da jetzt inne hält und sagt: Stopp! Einen Großteil des mentalen Theaters mache ich selbst, um diesen einfachen Schmerz nicht fühlen zu müssen, das Bedürfnis nicht fühlen zu müssen und so weiter. Und wenn ich das fühle, ist schon mal viel geholfen.

**Stopp! Einen Großteil des mentalen Theaters mache ich selbst, um einen Schmerz nicht fühlen zu müssen.**

Wenn man das fühlt, kommt man womöglich zur Stille zurück. Wenn man dann gleichzeitig noch fragt: Was will ich hier? Will ich ein Bedürfnis nach Nähe und Liebe, oder will ich wichtig werden? Will ich von der Frau toll gefunden werden? Was würde geschehen, wenn sie ganz weg bliebe oder keine Frau überhaupt jemals mehr mich

anschauen würde? Was würde dann geschehen? Was würde das für meinen Selbstwert machen? Würde es etwas machen? Was soll es mir geben, dass ich die Frau für mich gewinnen würde? Wenn das mein Wunsch ist, dann gibt es immer die zweite Frage: Was soll mir das geben? Was für ein Wunsch ist hinter dem Wunsch? Wichtig sein, toll sein, jemanden haben, der für mich kocht, was auch immer da ist. Es geht darum, dass ich mir erst mal dessen bewusst bin, und dann kann ich unterscheiden: Wo ist jetzt ein Wunsch wach geworden, der Ich-Haftigkeit wieder entstehen lässt? Und jetzt ist klar, wenn ich diesen Prozess nach dem Aufwachen eine geraume Zeit mache, dann bedeutet das ein inneres an mir arbeiten, wo dann die Ich-Struktur immer ruhiger und stiller wird. Wie ein Motor - wenn der warm ist, dann springt der schnell an, aber wenn der erst mal richtig kalt ist und vielleicht das Benzin abgelassen ist, dann ist es... so gibt es dann einen Prozess von Vertiefung.

**MH:** Also weitermachen, dran bleiben.

**CM:** Da muss man dran bleiben, das ist das Abenteuer, das auf einen zukommt, ganz natürlich.

### **Andere spirituelle Lehrer**

---

**MH:** Was mich auch interessiert, es gibt viele Lehrer und du hast vorhin auch schon ein bisschen hinüber geschaut, zu anderen Lehrern. Es wäre interessant von außen zu



schauen, und das gibt es glaube ich auch. Die Zeitschrift *Connection* macht das, dass sie Lehrer in einen Kreis setzt und schaut, was da passiert. Ken Wilber hat früher auch mal einen Versuch unternommen und gesagt: Jetzt trifft euch, redet miteinander und schaut mal, dialektisch und dialogisch nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden<sup>5</sup>. Wie siehst du das, gibt es da Kontakte? Ich denke, gerade auch von der Öffentlichkeitswirkung her wäre das schon wichtig. Mein Gefühl ist, dass der Mainstream, um das mal so ganz global zu sagen, den Eindruck hat: Naja, da kann schon was dran sein, aber die bleiben ja alle so für sich und das ist doch privat, was da der Christian Meyer und andere so machen, jeder macht so seine privaten Erfahrungen.

**CM:** Ich habe den Gedanken auch einmal gehabt und habe auch so eine Einrichtung hier gehabt die „Talks“ hieß, wo ich mit einem anderen Menschen so ein Gespräch geführt habe - nicht ein Interview wie jetzt, sondern ein dialogisches Gespräch. Und dann hatte ich auch mal den Gedanken: Wie wäre das, wenn ich mit einem anderen spirituellen Lehrer sprechen würde? Wie du sagst, in der Öffentlichkeit, so wo Leute dazukommen. Und dann habe ich gemerkt, das kann nicht gut gehen, und zwar aus folgendem Grund: Das Gespräch könnte großartig gehen, wir könnten Unterschiede klären und das könnte auch richtig befriedigend sein. Und im Privaten tue ich das ja manchmal, mit Tony Parsons habe ich mich länger unterhalten, weil der auch in meinem Zentrum öfter zu Gast ist, also ein bisschen tue ich das. Eine Zen-Lehrerin, mit der habe ich ganz spannende Austausch gehabt. Aber wenn ich das jetzt hier täte, da würden meine Schüler kommen, es würden die Schüler von dem anderen Lehrer kommen und dann müsste man überlegen, was passiert mit denen?

## Lehrer/Schüler

---

Wenn zum Lehrer jemand kommt und der Lehrer mit ihm arbeiten kann, erfordert das, dass der Schüler eine bestimmte innere Haltung hat gegenüber dem, was er da hört. Und zwar eine Haltung von Offenheit. Das bedeutet, dass er das, was der Lehrer sagt, an sich herankommen lässt und in sich wirken lässt. Dazu muss man eine Unterscheidung treffen, und zwar beziehe ich mich dabei auf wirkliche Lehrer ist, d. h. Lehrer, die jemandem nichts erzählen, was er glauben soll, sondern ihm nur Hinweise geben, wie man innerlich mit eigenen vorhandenen Erfahrungen umgehen kann, um zu tieferen Erfahrungen zu kommen. Das sind also gewissermaßen Gebrauchsanweisungen, Hinweise des inneren Umgehens mit sich selber. Die braucht derjenige nicht zu glauben, er kann sie jedoch benutzen und kann dann sagen: Ah, genau, ich habe exakt die Erfahrung gemacht, die vorher als mögliche Erfahrung dieses Umgehens dargestellt wurde, und es ist eine Erfahrung, die mir wichtig ist und die mir gut tut und die Dinge macht, mich öffnet und was auch immer. Oder er merkt: Nein, ich habe zwar die Übung gemacht, ich habe die Hinweise versucht zu realisieren, aber ich bin nicht auf die Erfahrung gestoßen. Dann kann man überlegen: Hast du das richtig verstanden? Hast du das Richtige gemacht? Musst du vielleicht irgendetwas vorher machen, damit es möglich ist?

Aber niemals sitzt der Lehrer hier und sagt: „Du musst glauben, da ist der siebte Strahl und der Meister vom siebten Strahl und der hat gesagt, ihr werdet alles das...“ Das sind Offenbarungsdinge, die geglaubt werden müssen. Das andere sind Erfahrungsdinge, die nicht geglaubt zu werden brauchen. Und ich rede nur von dem spirituellen Lehrer, der so vorgeht. Wenn jetzt der Schüler da sitzt, der kommt in eine Verfassung des Hörens,

<sup>5</sup> A. d. I. Dies geschah im Rahmen eines Integral Spiritual Center, welches jedoch in dieser Form nicht weitergeführt wurde.



selbst wenn der Lehrer mit jemand anderes arbeitet, und nimmt es auf, als ob es ihm gegenüber gesagt würde und prüft, wie das wirkt, wenn er das in sich wirken lässt.

### Theaterkritiker als Haltung

Es gibt andere Menschen, die kommen zu diesem Lehrer und so auch zu mir, die sitzen da und sind interessiert: [Verschränkt die Arme] Was hat der zu sagen? Ah ja, das ist ja interessant, das klingt ja besser als was ich damals bei dem gehört habe, aber die Theorie, die hat er jetzt womöglich noch nicht, die muss ich mir mal merken, ob er die an anderer Stelle ... Interessant ist das, ja, und das ist ja auch ganz witzig. Der ist also in einer Position des Theaterkritikers, und bei dem passiert gar nichts. Und wenn – und das es ist unausweichlich –, wenn ich hier mit einem anderen Lehrer sitzen würde und wir würden über Methoden oder über sonst etwas diskutieren, ich würde alle meine Schüler in diese Position des Theaterkritikers bringen. Das könnte in der Arbeit mit ihnen Schaden anrichten. Das wieder zu wechseln, wenn sie jetzt zu mir kommen, vielleicht kommt von dem anderen Lehrer sogar noch mehr dazu, trotzdem würde das innerlich in der Arbeit und der Beziehung - und die Arbeit geschieht in der Lehrer-Schüler-Beziehung - Schaden anrichten. Das ist der Grund, warum ich diesen Gedanken dann nicht weiter verfolgt habe. Ich habe so einige Talks mit Philosophen, Christoph Quarch oder mit einem Verleger, Politisches mit dem Vorsitzenden von den Violetten. Das ja, weil ich es auch wichtig finde, dass in die Gesellschaft mehr davon hinein kommt. Aber bei dem anderen bin ich, nachdem ich mir die Konsequenzen dabei durchdacht habe zu dem Schluss gekommen:

Nein, das ist keine gute Idee.

### Ich möchte meine Schüler nicht in die Position des Theaterkritikers bringen.

**MH:** Das kann ich gut verstehen, ja. Diese Kritikerposition zu züchten oder zu kultivieren.

**CM:** Weil, dann sitzt der und denkt sich: Ah, das sagt der, interessant, oh, das sagt der, ja auch interessant. Und: Mein Lehrer ist aber viel besser als der andere. Das ist

alles ein darüberstehen und diese Theaterkritikerposition einnehmen. Das kann nicht gut sein. Zuerst hatte ich das auch: Mensch, das muss doch toll sein, wenn man das im Kontrast und so hat, dann wird denen das noch deutlicher. Aber dann habe ich mir diese innere Haltung überlegt und mir gesagt: Nein, bei allem Tollen, was möglich wäre, das ist keine gute Idee.

**MH:** Dann lieber über Interviews, wie du gesagt hat.

**CM:** Über Interviews, über indirekten Austausch, über Bücher lesen, über so etwas.

---

(Den 2. Teil des Interviews, in dem es um die 7 Schritte der Praxis und um die Arbeit Ken Wilbers geht, veröffentlichen wir in einer späteren Ausgabe des Online Journals).



## C) Aus: Einsichten eines erleuchteten Kettenrauchers - Stephen Jourdain/Gilles Farcet (J. Kamphausen Mediengruppe)

Einführung: Ich (Michael Habecker) kenne nur wenige Berichte, die von der schlagartigen Erfahrung des Aufwachens und dem, was davor geschah und danach geschieht so authentisch und gleichzeitig Zeugnis ablegen wie das Buch von/über Stephen Jourdain (1931 – 2009)<sup>6</sup>. Er ist Franzose, war ein Zeitgenosse, hatte keinen religiösen Kontext, innerhalb dessen er seine Erfahrungen beschrieb, war mit einem wachen und kritischen Geist ausgestattet und dabei gleichzeitig spirituell nur wenig „gebildet“, d. h. er hatte sich kaum mit spiritueller Literatur beschäftigt. Diese Kombination gibt seiner Darstellung eine einzigartige Klarheit, Schönheit und Dringlichkeit.

Nachfolgend ein paar Zitatstellen aus dem Buch (und ein Hinweis: die Zwischenüberschriften sind im Originaltext nicht enthalten, sondern wurde aus Gründen einer besseren Lesbarkeit hinzugefügt):

### Aus dem Vorwort:

Liest man Jourdain, so wird offensichtlich, dass hier das „entscheidende“ und endgültige Erlebnis, dessen glückliches Opfer er im Alter von 16 Jahren wurde, in keinerlei Zusammenhang mit einer religiösen oder esoterischen Tradition steht. Die Worte, die er dafür findet, sind wirklich seine: als hätte er sich selbst ein Vokabular schmieden müssen, um es „in Worte zu fassen“.

### Frühe Erlebnisse

Erst Jahrzehnte später ist mir klar geworden, dass diese meine Erlebnisse für andere eine Seltenheit sind. Ich hielt diese Veranlagung für Allgemeingut, aber unglücklicherweise ist sie es nicht. Mein Erinnerungsvermögen reicht sehr weit zurück, mindestens bis zum Alter von eineinhalb Jahren. Aus dieser Zeit habe ich bereits Erinnerungen von kristallener Klarheit.

**Erst Jahrzehnte später ist mir klar geworden, dass diese meine Erlebnisse für andere eine Seltenheit sind.**

All diese Augenblicke waren sehr verschiedenartig. Dass wir uns recht verstehen: der Gehalt des Erwachens ist eins und untrennbar. Das Urlicht nimmt nach und nach vielfältige Gestalt an, ohne dass seine Einheit davon berührt würde. Was hingegen diese „Augenblicke“ oder besonderen Momente betrifft, so können sie von ganz verschiedenartigem Gehalt sein. Formulieren wir es so: sie nehmen immer die Form eines krassen, völlig unerwarteten Bruchs an. Man kann sich nicht darauf vorbereiten, sie brechen über einen herein, ohne sich angekündigt zu haben.

### Vereinigung von Subjekt und Objekt, Dualität

Was geschieht, ist tatsächlich eine Vereinigung von Subjekt und Objekt, aber die beiden „verschmelzen“ nicht in irgendeinem vereinigenden Magma. Das Wunderbare an dieser

<sup>6</sup> Als klassischer Erfahrungsbericht gilt die Beschreibung der Erleuchtungserfahrung von Ramana Maharshi im Alter von 16 Jahren.





Art von Erlebnissen ist für mich: ohne im geringsten meine Identität zu verlieren, während ich also, gewissermaßen in aller Legitimität, das bleibe, was ich bin, werde ich der Tisch, oder der Ofen, oder der Berg, oder die ganze Landschaft, aber jeder von diesen bleibt in seiner Integrität erhalten. A bleibt A, B bleibt B, und trotzdem befindet sich A mitten in B und B mitten in A. Das Wunder könnte nicht stattfinden, wenn auch nur eines der beiden Elemente im Moment des Verschmelzens die Qualität seiner Einzigartigkeit verlieren würde.

Es handelt sich nicht einfach um die Abschaffung der Dualität, sondern um das Zutreten einer Einheit inmitten der Dualität.

**A bleibt A, B bleibt B,  
und trotzdem befindet  
sich A mitten in B und  
B mitten in A.**

Meiner Ansicht nach ist es ein schwerwiegender taktischer Fehler, Leute (Suchende) auf die Zerstörung der Dualität anzusetzen, ohne zuvor die Unterscheidung zwischen der echten, gesunden und einer verfälschten Dualität zu treffen. Man kann die Dualität nicht leugnen, sie ist das Prinzip des Lebens. Wenn sie allerdings in der Gestalt von verfälschter Dualität, einem Produkt unseres persönlichen Denkens, erscheint, so muss man dazwischenfahren. Die Dualität, soweit sie ein Duplikat der Wirklichkeit ist, ein auf unserer persönlichen Erfahrung beruhendes und von uns persönlich geschaffenes Duplikat, ist ohne jede Rücksicht auszumerzen. Aber sobald dieser Schleier verbrennt, indem wir uns gewöhnlich bewegen, sobald diese gewaltige subjektive Seifenblase platzt, was finden wir da? Was wirst du sehen, wenn du deine Seifenblase verlässt? Die Welt, ganz einfach! Da gibt es etwas. Da gibt es mich und den Baum. Die Dualität ist da.

## Das Erwachen

Ich werde versuchen, Worte zu finden, die zumindest für meine eigenen Ohren noch nicht abgedroschen klingen. „Das“ ist eines Abends „geschehen“. Einige Tage zuvor war ich auf Descartes' berühmten Satz „Ich denke, also bin ich“ gestoßen und hatte die Intuition, daß hierin - zumindest für mich - ein Geheimnis von äußerster Wichtigkeit enthalten war. Ich fühlte mich direkt, in meiner Essenz, von diesem Satz betroffen.

An diesem „heiligen“ Abend bemühte ich mich also, diesem Satz sein Geheimnis abzurufen. Ich ging an ihn heran, wie man es offenbar normalerweise mit einem Koan macht - ein Begriff, den ich erst mit fünfzig entdecken sollte. Statt mich mit der Frage nach dem „sein“, dem „denken“ und ihren wechselseitigen Beziehungen zu befassen, habe ich mich zum Subjekt des Satzes gemacht und auf die lebendige Realität Bezug genommen, die diese Worte in mir hervorriefen. Ich habe die Aussage nicht intellektuell, sondern vital, mit meinem Leben, zu begreifen versucht. Eine halbe Stunde, eine Stunde lang habe ich daran gearbeitet, bis zur Erschöpfung. Meine intellektuellen Fähigkeiten schrien um Hilfe. Ich hatte den Eindruck, mich auf blutenden Knien vorwärtszuschleppen und sagte zu mir selbst: „Du bist verrückt! Gib es auf! In Deinem Zustand hast Du überhaupt keine Chance mehr, in das Mysterium dieser Worte einzubringen...“ Und dennoch habe ich weitergemacht, allem gesunden Menschenverstand zum Trotz, und dabei eine bemerkenswerte Neigung zur Unvernunft bewiesen.

Es scheint allerdings, daß diese Fähigkeit, sich innerlich wie ein Besessener zu gebärden, auch gewisse Vorzüge hat – denn auf einmal, ganz unverhofft, kam es zum Umkippen. Wie soll ich das Urplötzliche, völlig Übergangslose dieses „Ereignisses“ ausdrücken? Ich scheue mich vor dem Wort „übernatürlich“, aber das ist das einzige, was zu dieser



Plötzlichkeit des Erwachens passen will. Mit nicht in Worte zu fassender Unmittelbarkeit bin ich auf der anderen Seite des Spiegels gelandet und habe mich wieder gefunden,

**Auf einmal, ganz unverhofft, kam es zum Umkippen. Wie soll ich das Urplötzliche, völlig Übergangslose dieses „Ereignisses“ ausdrücken?**

eine endlose Wache inmitten meiner selbst wachend, inmitten dieses Wachens, welches kein Ziel hat, sondern ein zeitloser Akt ist, den ich zu vollbringen wußte. Ich wußte, daß ich alles zu Wissende wußte, daß ich den Unendlichen Wert erreicht hatte, daß ich den Urgrund aller Dinge und meiner selbst berührt hatte. Ich wusste. Was wusste ich? Unmöglich zu sagen.

Versuchen wir trotzdem, das Phänomen genauer abzugrenzen. Diese untrennbare Einheit, welche das Erwachen ist, trägt dennoch mehrere Namen: Ich, Bin, Bewußtheit, Unendlicher Wert. Aber diese untrennbare Einheit gipfelt in etwas noch Wichtigerem, das dem Bereich des Wissens angehört. Nicht nur „Ich bin“, sondern „Ich weiß“. In gewissem Sinn geht „Ich weiß“ dem „Ich bin“ voraus. Auf dem Schachbrett des Absoluten ist das Wissen die stärkste Figur, und man kann sie nicht zurücknehmen. Es ist ebenso unmöglich, diesen inneren Akt zu verlernen, wie man radfahren nicht verlernen kann. Ich habe mehrmals betont, dass es unmöglich ist, einzelne Aspekte des Erwachens separat zu erörtern. Jedoch müssen wir uns auch hier wieder auf das Terrain des Paradoxen begeben: Sobald dies innere Licht aufgeflammt ist, vervielfältigt es sich blitzartig in eine Unzahl verschiedener „Kräfte“.

### Das psychologische Wesen

**Nichts hat sich geändert, und alles hat sich geändert.**

Es liegt auf der Hand, dass mein Erwachen mich als psychologisches Wesen verbrannt hat. Aber da es gleichzeitig die Flamme aufsog, mit der es dieses Wesen zerstört hatte, ist das Nichts ins Nichts zurückgekehrt, und das psychologische Wesen ist vollkommen heil und unbeschadet daraus hervorgegangen. Das Erwachen ist gewissermaßen ein Schlag ins Wasser, dessen einziger Effekt es ist, alles Verdorbene wegzuschwemmen und die falsche Dualität von der gesunden zu trennen. Das psychologische Wesen verbrennt im Feuer des Erwachens und wird im Morgentau des ersten Schöpfungstages wiedergeboren. Im Grunde, wie ich schon sagte, ist überhaupt nichts geschehen. Ich ist Ich geworden ... Nichts hat sich geändert, und alles hat sich geändert.

### Liebe und Verletzlichkeit

Das bedeutet, dass ich über eine große Liebesfähigkeit verfüge, die sich allerdings nicht auf Allgemeines, sondern nur auf etwas Besonderes anwenden lässt. So kommt es, dass ich in Sachen Liebe sehr verletzlich bin. Ja, ich gebe vor, erleuchtet zu sein und, ja, die Nachricht vom Tod meiner Frau oder meiner Kinder würde mich keineswegs unberührt lassen! Manche scheinen zu glauben, dass die Tatsache, erleuchtet zu sein, keine menschlichen Gefühle mehr zu haben bedeutet. Das Erwachen zu enthumanisieren liefe darauf hinaus, es zu töten. Das Erwachen ist die Fülle und Erfüllung der Menschlichkeit.

**Ich bin nicht nur verletzlich, mir ist sogar daran gelegen, es zu bleiben.**

Ich bin nicht nur verletzlich, mir ist sogar daran gelegen, es zu bleiben, denn diese Verletzlichkeit verankert mich in meiner Menschlichkeit. Sollte mir meine Verletzlichkeit eines Tages Probleme bereiten, werde ich sie ausräumen, doch nur aus rein menschlichen Gründen.



## Nach dem Erwachen

Das Erwachen ist passiert, als ich in der Unterprima war. Da ich in einer mir sympathischen Schule war, habe ich es geschafft, den ersten Teil meines Abiturs zu bestehen, und schon das war ein Wunder. Als dies in mir hervorbrach, konnte als einzige Sorge nur noch die übrig bleiben, dieses Feuer am Brennen zu erhalten. Im Urgrund deiner selbst brennt dieses Feuer sowie das Wissen und den zeitlosen Akt, durch den du es am Brennen erhältst. Wenn sich dieses Feuer auch selbst erschafft, bleibt am Anfang nichts anderes zu tun, als es zu unterhalten. Oh, das steht keineswegs im Widerspruch zu café crème, Mädchen und so weiter. Aber es ist unmöglich, auf irgendetwas anderes eine wahrhafte Aufmerksamkeit aufzuwenden. Solltest du eines Tages einen Sohn haben, der als glänzender Student zu großen wissenschaftlichen Erfolgen bestimmt scheint, so kann ich dir nur wünschen, dass er nicht plötzlich erwacht. Seine Karriere wäre damit schlagartig zu Ende. Solch ein Bruch ist vollständig. Ich jedenfalls hatte keinerlei Möglichkeit mehr, weiter zu studieren.

Man darf die Gewalt dieses Erlebnisses [Erwachen] nicht unterschätzen. Nebenbei gesagt, bringen mich deshalb auch all diese Heimwerker zum Lachen, die mit der Spiritualität herumdoktern und heutzutage überall ihr Unwesen treiben. Wenn die nur ein Viertel des Zehntels erlebten, was ich als Kind vor dem Erwachen erlebt habe, sie würden in

**Man darf die Gewalt dieses Erlebnisses nicht unterschätzen.**

Ekstase auf die Knie fallen und sich für Gott den Vater halten, garantiert! Und sollte Ihnen zudem aus Zufall ein Viertel vom Zehntel dessen widerfahren, was ich im Erwachen erlebt habe, so wäre es aus mit ihnen, sie würden auf der Stelle sterben. Das Hereinbrechen Gottes über mich ist relativ glimpflich verlaufen, denn ich war sehr kräftig und in sehr lebendigen Zustand. Aber trotz allem

hat das Erwachen, als kleine Nebenerscheinung, meine Lernfähigkeit ausgedörrt: ich habe nichts mehr lernen können. Mein Wachstum ist dadurch in jeder Hinsicht zu einem abrupten Ende gekommen. Ich habe also mein Studium abbrechen müssen. Alle Worte und Vorgehensweisen, mit denen ich heute dieses Erlebnis zu beschreiben versuche, sind meine eigenen. Ich kann mich auf nichts anderes als auf die konzeptuellen Waffen stützen, die ich mir selbst geschmiedet habe.

## Nicht mehr von, aber in der Welt sein

Beim Erwachen fühlst du dich, als hättest du die Erde verlassen, um dich inmitten eines schwarzen Lochs wiederzufinden, in einer anderen Dimension, wo alle Regeln und sonstigen logischen Gesetze umgestoßen sind. Alle Strukturen des menschlichen Geistes befinden sich dort in einem unbekanntem Primärzustand, selbst die Logik bleibt nicht ungeschoren. Das Bemerkenswerteste daran ist, dass man mitten in der Fremdartigkeit dieses spirituell „schwarzen Lochs“ nicht nur Mensch bleibt, sondern zur Fülle und Erfüllung der eigenen Menschlichkeit gelangt.

Auf der einen Seite erstreckte sich eine enorme Distanz, ich befand mich gewissermaßen Lichtjahre weit fort, und gleichzeitig, da nichts geschehen war, existierte überhaupt kein Abstand zu dem jungen Mann, der ich war. Als das Erwachen stattgefunden hatte, stellte ich fest, dass ich tot gewesen war, dass ich bewusstlos in mir selbst gelegen hatte. Das Erwachen hat ein unglaubliches Emporquellen von Leben mit sich gebracht. Ich habe gewaltigen Appetit bekommen! ... Nicht, dass das Leben leicht geworden wäre, dass Leiden oder Liebe ihre Bedeutung verloren hätten. Dennoch nahm alles einen spie-



lerischen Charakter an ... Nach dem Erwachen habe ich entdeckt, dass ich grundlegend identitätslos bin. Und mit dieser Entdeckung, dass nämlich das Spezifische an dem, was ich bin, die Tatsache ist, dass es sich auf keine Identität reduzieren lässt, [und so] steht es mir frei, den Identitäten eine gewisse Realität beizumessen und mich mit ihnen zu amüsieren. Aber ich falle nicht mehr darauf herein und werde es nie mehr tun.

## Die Moralfrage

Sobald du erst einmal mit dem höchsten Gut in Kontakt bist, hast du keinen rechten Grund mehr, Deinem Nächsten Böses zu wollen oder mächtiger sein zu wollen als er ... Alle solche Gedanken sind dann zerstört, und selbst soweit sie weiter bestehen, wären sie das nur als eine Art Spiel. Du glaubst nicht mehr daran, denn du hast dir selbst in die Kulissen geschaut, hast alle Tricks aufgedeckt. Du weißt, dass der Schauspieler nur ein Schauspieler ist und dass auf der Bühne nur ein Stück gespielt wird. Es kann durchaus Spaß machen zu spielen, verkleidet über die Bühne zu schreiten und eine Menge Abenteuer zu erleben ... Aber all das besitzt keine eigenständige Realität mehr. Alles kann in jedem Moment von deiner eigentlichen Identität wieder aufgesogen werden.

## Das Leben – ein Roman

Die Beziehung zwischen einem Erwachten und seiner Existenz ist wie die zwischen einem Leser und seinem Buch: Ich bin der Leser und erinnere mich ständig daran. Ich bin mir meiner Hand bewusst, die das Buch hält, usw. Meine Position als Außenstehender (was die Abenteuer des Romanhelden anbetrifft) vermindert keineswegs das Lesevergnügen und schließt auch eine gewisse Form der Identifikation mit dem Helden nicht aus! Wenn ich mich für diesen Körper und für nichts anderes als diesen Körper halte, so bedeutet das eine Identifikation im schädlichen Sinne. Unser reales Ich wird eingefangen und von diesem Gedanken (der aus ihm selbst entspringt) gefangen gehalten. Aber ansonsten ist es etwas ganz Natürliches und legitim, wenn man sich beim Lesen von „Auf der Suche nach der Verlorenen Zeit“ mit Proust oder beim Betrachten eines Westerns mit John Wayne identifiziert. Vorübergehend und in völliger Freiheit lasse ich meine fundamentale Identität in John Wayne aufgehen und kann auf diese Weise leidenschaftlich sein Leben leben.

Unsere Existenz hat viel Ähnlichkeit mit diesem Prozess. Ein Erwachter pflegt mit seinem eigenen menschlichen Leben dieselbe Beziehung wie ein Leser mit dem Roman, den er gerade liest. Er kann mit dem Helden eins werden, aber dieses Verschmelzen bleibt provisorisch und ist jederzeit rückgängig zu machen. Das ändert nichts daran, daß man das Spiel mitspielt, sobald man einmal in der Geschichte steckt. Auch ein Erwachsener hat Schmerzen, wenn er sich stößt. Hat er Kinder, so ist ihm daran gelegen,

dass sie am Leben bleiben. Es wäre ein grundlegender Irrtum zu glauben, man könne gerechterweise auch nur ein Quäntchen von diesem Spiel weglassen; das wäre geradezu eine Lästerung. Da gibt es nichts wegzulassen. Nicht einmal den Tod: Ich werde sterben, das ist existenziell. Das gehört zum Spiel.

Worin besteht der Unterschied zwischen einem Erwachten und einem im „gewöhnlichen Bewusstseinszustand“ Gefangenen? Auch dieser ist „Leser“ seines eigenen Lebens, nur erinnert er sich nicht mehr daran.

**Sobald du mit dem  
Höchsten in Kontakt bist,  
hast du keinen rechten  
Grund mehr, Deinem  
Nächsten Böses zu  
wollen.**



Mit dem Erwachen entsteht die Fähigkeit, den Geschmack des eigenen Lebens zu entdecken und ihn mit enormer Intensität zu erfahren. Praktisch heißt das, dass das Leben ungeheuer interessant wird. Diese grundlegende Qualität, die jedem menschlichen Wesen zu eigen ist, kann man nur göttlich nennen. Der Mensch verfügt über das gewaltige Privileg, die Musik seiner eigenen Existenz zu hören, ihren Stil und ihre Tonalität zu genießen – und sie sogar verändern zu können.

Innerhalb des Romans habe ich mir oft gesagt, dass ich meine Zeit [als Immobilienhändler] vergeude, dass es doch ein wenig schade sei. Es ist immer schade, wenn man etwas widerwillig tut. Ich hätte lieber im Lotto gewonnen.

**Das Leben wird  
ungeheuer interessant.**

Aber das hat mich nie wirklich gestört. Verstehst Du, wir sprechen hier über eine derartig tiefgreifende persönliche Veränderung ... Der Leser, der ich in Ewigkeit bin und bleibe, freut sich in jedem Fall an der Lektüre, was auch immer in dem Buch vorkommen mag.