

Lichtfokus-Interview mit dem spirituellen Lehrer

CHRISTIAN MEYER

Aufwachen.

DURCH DIE URANGST HINDURCH FALLEN LASSEN

LF: *Das symbolträchtige Jahr 2012 hat begonnen. Hat dieses Jahr eine besondere Bedeutung für Dich? Denkst Du, dass kosmische Zyklen mit einer Erweiterung des Bewusstseins oder gar mit einem Erwachen einhergehen?*

CHRISTIAN MEYER: Eine Jahreszahl wie 2012 hat für mich keine Bedeutung. Was die Beeinflussung durch kosmische Zyklen betrifft – ich weiß es nicht. Ich halte es nicht für unmöglich, dass kosmische Zyklen und Energien des Universums so wirken, aber ich möchte eins zu bedenken geben: Die Energien gehören immer noch zum stofflichen Bereich. Und Energien, als Teil des stofflichen Bereiches, wirken auf den stofflichen Bereich. Das Aufwachen ist ein Herausspringen aus der ganzen stofflichen, materiellen Dimension, in die Leere und die Unendlichkeit, die nicht mehr von stofflicher Energie bestimmt wird. Insofern kann ich mir leicht vorstellen, dass die kosmischen Energien stoffliche Prozesse – auch sehr feinstoffliche natürlich – auf der Erde beeinflussen, aber das Aufwachen ist von einer anderen Art, eine viel grundlegendere Veränderung.

Erwachen ist heute ein geflügeltes Wort. Mittlerweile wird es auch häufiger im Zusammenhang mit Selbstmanagement oder einem ökologischen Bewusstsein verwendet. Ist denn ein bewusster Umgang mit sich selbst, den



Ressourcen der Erde sowie die Entfaltung einer mitfühlenden Alltagspraxis allein schon »erwacht« sein?

Ich denke, es wird in zwei Weisen benutzt: Einmal bezeichnet es die Veränderung und Erweiterung der Bewusstseinsinhalte. Wie Du sagst, dass ich sorgsamer mit der Erde umgehe, mehr weiß über mich und die Zusammenhänge des Verbundenseins. Aber das Aufwachen, von dem ich spreche und von dem spirituelle Lehrer sprechen, ist nicht die Veränderung von Bewusstseinsinhalten, sondern die Veränderung des Bewusstseins selbst. Diese Veränderung wurde früher hauptsächlich mit Erleuchtung bezeichnet. Das ist aber ein kosmisches Wort, weil es so wirkt, als wenn da ein Mensch wäre, dem etwas hinzugefügt würde, nämlich das Licht, die Erleuchtung. Doch stattdessen bedeutet Aufwachen, dass er alles Mögliche verliert: Illusionen, diese Ich-Wahrnehmung, die Ichzentriertheit, das verschwindet alles. Das Aufwachen ist nichts, wo man etwas dazu bekommt. Das ist der Grund, warum dieser Ausdruck der Erleuchtung vielfach – und zu recht – etwas skeptisch betrachtet wird.

Was bedeutet, vollkommen erwacht zu sein? Was kann ich dafür tun? Oder hängt es allein von Gnade ab, wie manche meinen?

Also zuerst, was ist es. Es ist eine grundlegende Veränderung der Bewusstseinsstruktur, der psychischen Struktur. Vor dem Aufwachen haben wir alles, was wahrgenommen wird, in Bezug auf eine zentrale Instanz – die Ich-Instanz – wahrgenommen. Ich, der ich Dinge tue, der ich Dinge versäume, ich – der ich großartig bin, Dinge, die ich tun sollte oder tun müsste. So werden auch alle Objekte in Bezug auf mich wahrgenommen; wie sie mir helfen können, wie ich sie finde, woher ich sie kenne, welche Geschichte sie in meinem Zusammenhang haben. Diese ichzentrierte Wahrnehmung, die verschwindet. Und das hat eine wichtige Folge: Die ichzentrierte Wahrnehmung bewirkt nämlich, dass sich der Mensch in einem kontinuierlichen Gedankenstrom befindet. Solange diese Ichzentrierung da ist, ist es unmöglich, dass die Gedanken eine Pause machen. Wenn durch das Aufwachen diese Ichzentrierung wegfällt, wird plötzlich der Verstand still. Gleichzeitig taucht eine andere Art der Wahrnehmung auf, die nicht auf der Gefühlsebene stattfindet, sondern tiefer. Die tiefe Erfahrung von Friede, Leere, Stille sind keine Gefühle. Bei Gefühlen nämlich wird der Körper aktiver, und bei den tieferen Wahrnehmungen kommt der Körper völlig zur Ruhe. Gefühle wallen auf und ab, kommen und gehen. Die tiefen Erfahrungen aber bleiben. Beim Aufwachen wird also diese tiefere Art der Wahrnehmung aktiv. Und vom Aufwachen spricht man, wenn diese tiefere Wahrnehmung zu einer konstanten Daseinsweise geworden ist.

Und nun zur spannendsten Frage aller Fragen: Kann ich dafür etwas tun, oder erwischt es jemanden? Es gibt ja Fälle, wo Menschen aufgewacht sind, ohne dass die was getan haben in bestimmten Situationen. Typisch für die meisten Fälle ist eine psychische und/oder körperliche Krisensituation: Nähe zum Tod, schwere Krankheit, der Eindruck, sterben zu müssen oder wie beispielsweise bei Eckhart Tolle ein schwerer, wahrscheinlich existentieller depressiver Zustand, in dem er so nicht mehr leben wollte. Also Menschen,

denen Aufwachen zufällt, erleben in der Regel eine existentielle Grenzerfahrung, in welcher das geschehen kann. Daraus können wir sehr viel lernen.

Und die Antwort: Ja, man kann viel dafür tun. Wobei niemand da ist, der etwas dafür tun kann. Das Aufwachen bedeutet ja nicht, dass das Ich, das vorher da war, verschwindet. Sondern Aufwachen bedeutet die Erkenntnis, dass ein Ich nie da gewesen ist. Selbst unaufgewachte Menschen, die glauben, da ist ein Ich, die haben dennoch keins. Es ist nur eine Vorstellung. Die Vorstellung ist ungefähr so, wie sich die alten Griechen vorstellten, dass das Wasser und die Winde von einem bestimmten Gott bewegt werden. Denn es tut sich ja was mit dem Wind und dem Wasser, als muss das jemand in Gang bringen. So wird das Ich wahrgenommen, als Verantwortlicher für bestimmte Handlungen.

Aufwachen bedeutet, radikal anzuhalten und völlig in den Augenblick einzutauchen. Ohne Vergangenheit und ohne Zukunft. Wenn man knapp vorm Tod ist, kann das von alleine geschehen. Ich kann also in der Weise etwas tun, dass ich all diese Prozesse des Müssens, des Wollens, des Tuns anhalte. Daher geht es eher um Nicht-tun als um Tun. Das ist notwendig, um mich ganz auf den augenblicklichen Moment einzulassen. Dazu gehört, dass der Körper entspannt und der Atem gelöst ist.

Es hat also viel mit Selbstwahrnehmung, Selbstbeobachtung zu tun?

Ja, das ist nötig. Und die Fähigkeit des vollständigen Fühlens und des Sich-einlassen-Könnens auf dieses Fühlen. In der Meditation, wo ich nur der Beobachter bin, entferne ich mich auch von dem Erleben und der Erfahrung. Dieses Erleben, diese unmittelbare Erfahrung ist aber Voraussetzung für das Aufwachen.

Würdest Du von Meditation eher abraten?

Wenn es ums Aufwachen geht: in der Form, wie sie üblicherweise gemacht wird, ja. Es geht darum, diese Selbstwahrnehmung und dieses vollständige Einlassen im



Alltag, in jedem Augenblick zu realisieren, sei es mit den Kindern, beim Abwaschen oder beim Schulbrote schmieren. Es geht um das ›Ausfühlen‹ der Gefühle, dass ich bei ihnen bleibe, ohne etwas zu tun und ohne Gedanken. Und so komme ich durch die Schichten der Gefühle, bis ich schließlich an diesen tiefen Abgrund gelange, in den sich hineinfallen zu lassen die Voraussetzung für das Aufwachen ist.

Entgegen einer in spirituellen Kreisen gepflegten Auffassung – keine ›negativen‹ Gedanken oder Gefühle zu pflegen, da man dadurch ›negative‹ Realitäten erst erschafft – ermunterst Du in Deinen Kursen die Menschen, sich gerade und ganz gezielt jene Dinge vorzustellen, die sie am meisten fürchten.

Wir müssen Gedanken und Gefühle deutlich unterscheiden. Gedanken als Teil der stofflichen Welt können stoffliche Prozesse beeinflussen und verändern. Das gute Weinglas geht schneller kaputt als das normale, da ich daran denke, dass es nicht kaputt gehen darf. Das Ziel unserer Arbeit besteht nicht darin, negative Gedanken durch positive zu ersetzen. Das wäre uns viel zu wenig. Erst ein stiller Verstand, in dem gar keine Gedanken sind, ermöglicht den Zugang zu den tieferen Erfahrungen, zu Unendlichkeit, Frieden und Glückseligkeit und einer Liebe, die nichts mehr will und nichts mehr braucht. Dann habe ich auch keine Erwartungen an die Zukunft, weder negativ noch positiv. Erst dadurch kann ich mich vollständig auf diese Gegenwärtigkeit einlassen, die dann den Frieden und die Unendlichkeit enthält. Und bei unserer Arbeit mit den Ängsten geht es gerade nicht um Gedanken, sondern um die tiefer liegenden Gefühle, der tief sitzenden Furcht vor Bodenlosigkeit, nämlich in dieser Bodenlosigkeit zu zerschellen und vernichtet zu werden, die Angst vor der Leere – die Angst mich darin aufzulösen und vernichtet zu werden. Es ist die existentielle Angst vor dem Alleinsein, in welchem selbst Gott mich verlassen hat; in der niemand mehr da ist. Diese Ängste sind alle Formen der einen Angst – endgültig zu sterben. Dabei ist interessanterweise die



Angst vor dem körperlichen Tod lange nicht so groß wie die Angst, sich in einer Leere zu verlieren, sich aufzulösen. Diese Angst existiert in jedem von uns. Wenn man sich nur tief genug nach innen wendet, taucht sie auf. Sie ist immer vorhanden, wir haben nur gelernt, sie mit einer ununterbrochenen Denktätigkeit zu übertönen. Wenn ich mich nun aber auf diese innere Realität einlasse und mich in diesen tiefen Abgrund hineinziehen lasse und mich dieser Angst vorm Auslöschen hingebe, kann diese Angst überwunden werden. Indem das Fallen in diesen Abgrund zugelassen wird, wandelt es sich schließlich zum Schweben, zum Fliegen und eben zum aufgewachten Sein.

Das scheint also die Urangst an sich zu sein. Woher kommt sie? Wird sie vom ›Ich‹ erzeugt?

Solange das ‚Ich‘ da ist, existiert auch die Angst. Es ist gewissermaßen der Preis des Menschseins. Im Unterschied zu den Tieren sind wir uns unseres Todes bewusst. Mit dem Eintritt in das höhere, menschliche Bewusstsein ging das Gewahrwerden der eigenen Sterblichkeit einher.

Könnte man denn daraus schließen, dass diese Grundangst – sowie die Auseinandersetzung mit ihr und letztlich deren Überwindung – eine Art Pforte darstellt zu einer nächsthöheren Bewusstseinstufe?

Ja! Genau so ist es. Es geht um die Herausforderung, sich diesen Ängsten zu stellen. Es ist interessant, dass die ganze Nah-todforschung immer wieder von diesem selben Moment berichtet, in welchem dieses Gezogensein und Hineinfallen in einen Abgrund geschieht, der typischerweise immer als Enge erlebt wird – und oft als Tunnel bezeichnet wird –, bevor er sich wieder weitet und lichtet.

Das erinnert ja tatsächlich an eine Art Geburtsvorgang.

Ja dieses Bild kann sich dabei aufdrängen.

Einmal erwacht, bleibt man das dann für immer?

Wenn man daran arbeitet, ja. Die ersten drei Jahre sind dafür besonders wichtig. Unterlässt man diese Achtsamkeit und innere Arbeit nach dem Aufwachen, ist man in der Regel den Kräften noch nicht gewachsen, mit denen im eigenen Umfeld zu rechnen ist. Da ist einer erwacht und hat auf einmal eine solch angenehme Ausstrahlung, dass es ihm plötzlich gelingt, die Frauen nur so um den Finger zu wickeln. Fängt er an, sich darin zu gefallen und das auszuagieren, ist es vorbei mit dem aufgewachten Sein. Eine Frau – noch zwei Wochen nach ihrem Erwachen war alles wunderbar – kehrt in ihren Job zurück. Ihr kommt es so vor, als wäre sie nicht mehr so leistungsfähig wie früher. Sie fängt an, unsicher zu werden, und beginnt, sich mit der Unsicherheit zu identifizieren. Die täglichen Gedanken Sorgen usw. habe sich wieder eingestellt, die Ichstruktur ist wieder aufgetaucht. Wenn sie sich jetzt aber ihrer Gefühlswahrnehmung hingibt und sich fragt: Warum bin unsicher – weil ich nicht genug leistungsfähig bin. Was macht es denn, wenn ich nicht leistungsfähig genug bin – dann verliere ich eventuell meinen Job. Ja, ist es denn so schlimm, meinen Job zu verlieren – das macht mir Angst. Was ist die größere Angst hinter dieser – und schließlich gelingt es ihr, wieder in diesen Zustand von Jetzt, Ewigkeit und Glückseligkeit zu gelangen, die dem Erwachten zu eigen ist. Wenn sie nämlich die Frage "was will ich wirklich" erforscht hat und die Wichtigkeit der Arbeit sich angesichts des aufgewachten Seins relativiert.

Deine Veranstaltungen und Seminare nennen sich auch Satsangs. Spielt denn darin ebenso eine gewisse Energieübertragung eine Rolle, wie man sie von traditionellen Satsangs vom Guru zum Schüler kennt?

Ja, natürlich. Aber es geht hier nicht allein um die Energieübertragung, nach welcher man sich dann besser fühlt. Das hält nur zehn Tage an. Und dann würden die Leute hier wieder vor der Tür stehen für die nächste Dosis guter Energie. Doch ich bin kein Drogendealer. Worum es vor allem geht, ist die ganz persönliche Einsicht, keine einfach intellektuelle Einsicht, sondern eine Erfahrungseinsicht. Die braucht es, um zu erwachen. Einsicht zu vermitteln, ist wichtiger als Energie zu übertragen.

Wie regelst Du persönlich dass mit dem ‚Ego‘, bzw. mit dem Ich? Meldet es sich hin und wieder noch? Oder hat es ein für alle Mal den Hut genommen?



Man muss unbedingt folgende Unterscheidung treffen: Die Persönlichkeit ist etwas anderes als das Ego. Zum Beispiel haben Pferde, Katzen, Delfine, Hunde – Persönlichkeiten – aber kein Ego. Das ist ganz wichtig. Nach dem Aufwachen kann sich die Persönlichkeit viel leichter entfalten als vorher. Viele haben vor dem Prozess deshalb Furcht, weil sie glauben, sie würden dadurch ihrer Persönlichkeit und Individualität beraubt. Gerade das Gegenteil ist der Fall. Martin Luther King, Buddha, Jesus; sie alle müssen wir uns als großartige Persönlichkeiten vorstellen, eben weil sie aufgewacht waren. Erst wenn das Ego verschwunden ist, kommt unsere wahre Natur zum Vorschein.

So, und bei mir? Reste von Ichwahrnehmung {überlegt} ne, eigentlich nicht, oder vielleicht manchmal? Eigentlich kaum noch. Dass kommt dann einfach mit den Jahren, mit der Vertiefung in die Gegenwärtigkeit, dass das Ich mit seinen Strukturen immer mehr verblasst ... ja, doch, ich kann sagen, es hat seinen Hut genommen. ***

Das Interview führte Tom Groß.

Christian Meyer geb. 1952, gibt als spiritueller Lehrer seit über 10 Jahren Retreats und Seminare im In- und Ausland und gründete 1999 das spirituelle Zentrum »zeit-und-raum« in Berlin. Vorher arbeitete er fast 20 Jahre als Diplom-Psychologe und Psychotherapeut und lehrte an verschiedenen Universitäten. Seine lange spirituelle Suche endete, als er 1998 seinen Lehrer Eli Jaxon-Bear – in der Tradition von Poonjaji und Ramana Maharshi – traf. Seitdem unterstützt er Menschen aufzuwachen. Seine Arbeit ist klar, humorvoll, direkt, liebevoll und sehr wirkungsvoll. Die von ihm entwickelten »Sieben Schritte zum Aufwachen« helfen, das Tun zu beenden, vollständig anzuhalten, in die Bodenlosigkeit und die Unendlichkeit zu fallen und aufzuwachen: Nichts tun und dadurch alles geschehen lassen, die wahre Natur erkennen: Bewusstsein, Leere und Liebe.



Buchveröffentlichungen: »Aufwachen - Der Weg der inneren Erfahrung.« Verlag J. Kamphausen
»Texte zum Aufwachen«. Verlag zeit-und-raum.
www.zeitundraum.org