

## Christian Meyer

Aufwachen –  
ist eine gute Alternative

Alle Menschen haben eine Sehnsucht und ein Bestreben, glücklich zu werden. Obwohl sie viel mehr Energie darauf verwenden, sich vor Verletzungen und unangenehmen Gefühlen zu schützen, als darauf, Freude und Glück zu realisieren.

Das heißt zu allererst, *lebendig zu sein*. Bekannt ist die ironische Frage: Glaubst Du an ein Leben vor dem Tod? Lebendig ist, wer mit allen Sinnen spürt, hört, sieht, schmeckt, riecht und dann und vor allem wirklich fühlt. Wer frei atmet und sich bewegt, statt betäubt, verspannt und ständig angestrengt zu sein. Wer offen dafür ist, was er wirklich will und möchte, und sich dafür einsetzt. *Der ist lebendig*.

Aber der Mensch hat eine noch tiefere Sehnsucht: Den inneren Grund zu finden, die Ganzheit und das Einssein. Es ist mehr als nur lebendig sein; es ist ein Frieden und eine Glückseligkeit, eine tiefere Freude und Grenzenlosigkeit, von einer Intensität und Tiefe, die nicht vorstellbar ist, solange man sie nicht erfährt. Eine tiefe Stille des Verstandes, ein Ende des Besorgtseins um sich selber und ein Ende des ewigen Plapperns im Kopf. Das wird Erleuchtung oder in neuerer Zeit das Aufwachen genannt.

Viele Menschen versuchen, durch Meditation, durch Mantrasingen, durch das Beobachten des Atmens oder anderer Körperempfindungen diesen inneren Frieden zu finden. Das kann nicht richtig gelingen. Sie laufen Gefahr, sich von dem wirklichen Erleben und Fühlen weiter zu entfremden. Sie sind dann nur noch distanzierte Beobachter.

Stattdessen ist es gerade wichtig, *ganz lebendig zu sein, um aufzuwachen*. Das macht den Weg zum Aufwachen spannend und abenteuerlich und das ist die gute Nachricht. Die schlechte: man hat alle Gefühle anzunehmen, die angenehmen und die unangenehmen. Lebendigkeit ist nicht teilbar. Vor allem die Angst zu sterben, die Angst vor der inneren Bodenlosigkeit und dem existentiellen Alleinsein. In diesem Geschehenlassen und vollständigen Loslassen geschieht Aufwachen. Es ist ein Fallen in den inneren Abgrund, wo Bodenlosigkeit befürchtet und Unendlichkeit entdeckt wird. Und es geschieht immer öfter.

In meiner Arbeit vergeht kaum ein Seminar oder ein Retreat, ohne dass jemand diesen letzten Schritt, dieses Aufwachen erfährt. Von meinen Schülerinnen und Schülern sind so viele aufgewacht, dass wir die Erfahrungen und Prozesse und die innere Arbeit nach dem Aufwachen erforschen und weiter entwickeln.

Durch das Erforschen vieler spiritueller Wege und die Verbindung mit der westlichen Psychologie habe ich „7 Schritte zum Aufwachen“ entwickelt, die die Grundlage meiner Arbeit sind. Es sind Schritte des Loslassens, Übungen des Anhaltens. Viele sagen, man kann nichts tun, um aufzuwachen. Das ist auch richtig, aber *das Festhalten des Menschen, das Unlebendigkeit, die Blockierungen und die Verspannungen sind ja ein kontinuierliches Tun, das ein natürliches Lebendigkeit ebenso verhindert wie das Aufwachen*. Das Loslassen geschieht nicht allein durch gute Absicht. Es stimmt, dass das Ich nur eine mentale Illusion ist, und dennoch kann etwas getan werden. Der Organismus kann z.B. durch spezifische Maßnahmen wie Atemarbeit, seinen Atem freier werden lassen und dadurch alles leichter und intensiver fühlen; so wie es bei Laotse heißt: *Der Meister tut nichts und dennoch bleibt nichts ungetan*.

**Die 7 Schritte zum Aufwachen**

- 1. Deine Wünsche und Ziele erkennen - den Sinn und das Ziel Deines Lebens entdecken.** Erst wenn man wirklich entdeckt hat, was man will, beginnt das wirkliche Abenteuer.
- 2. Annehmen was jetzt ist - die Bereitschaft, alles zu fühlen und zu erfahren, den Schmerz ebenso wie die Freude.** Alles ganz fühlen, nicht distanziert beobachten. Dann löst sich das Gefühl, es wird „ausgeföhlt“ oder verbrennt. So kommt man auf der inneren Reise immer tiefer, zum wirklichen Grund, der nichts Festes ist, sondern die Unendlichkeit.
- 3. Die Position des Zuschauers, der Beobachterin:** Du siehst das ganze Drama Deines Lebens. Dies ist wichtig und befreiend.
- 4. Die Muster Deines Lebens und Deine Charakterfixierung verstehen: das Enneagramm.** Mit dem Enneagramm kann man soviel über sich entdecken, gerade die blinden Flecken, das ewig verdrängte und vermiedene.
- 5. Die Identifikation mit dem Körper beenden - der Körper wird durchlässig und energievoll.** Ohne einen freien Atem, ohne die Lösung der Körperblockaden, wie sollte man da alles fühlen können und lebendig sein können?

**6. Die Vergangenheit beenden - Dich aussöhnen mit dem was war -** Damit hört endlich der innere Kampf und der innere Krieg auf. Der Kampf gegen das, was schon längst geschehen und gar nicht mehr geändert werden kann. Der Krieg mit Dir selber, dass Du hättest anders sein müssen; die Anklagen gegen alles und jeden.

**7. Dem Tod und der Angst begegnen und das entdecken, was keinen Anfang und kein Ende hat.** Erst wenn man der inneren Todesangst wirklich begegnet ist, kann man frei werden. Die Mystiker haben deswegen immer schon gesagt: es geht um das innere Sterben, dann beginnt das wirkliche Leben.

Dies ist ein guter und - wie die Erfahrung zeigt - wirkungsvoller Kompass für die innere Reise. Die 7 Schritte helfen, wirklich loszulassen, Dich so sehr auf diese Gegenwärtigkeit, auf diesen Augenblick einzulassen, dass Du immer tiefer zu Dir selbst findest und schließlich die Unendlichkeit als Deine wahre Natur entdeckst. Dann beginnt das Abenteuer des aufgewachten Seins. Lass Dich anstecken, betäube nicht weiter Deine tiefe Sehnsucht. Lebendig werden und aufwachen, das ist möglich und geschieht immer häufiger.