

Ich bin Leben

*Über das Selbst,
das wahre Selbst,
die Essenz und die
Liebe*

Shamá Marion Gehrman
Frühjahr 2004

INHALT

	WIDMUNG
- Vorwort	7
- Einleitung: Auf Gottsuche	11
1. Beschreibung des Ichs im Vergleich zum Selbst	17
Das Ich und das Ego	18
Das Selbst	19
Das wahre Selbst	19
2. Persönlichkeitsentwicklung	21
Entfernung vom Selbst	21
Verletzungen	22
Charakterstil	23
Die Suche nach dem Ausweg	24
3. Vom "wahren Selbst" zur Essenz	29
Eine direkte Erfahrung	34
4. Erleuchtung	37
Enlightenment Intensive	38
Ziel	38
Technik	39
Stundenplan	40
Von Schwierigkeiten, Barrieren und Krisen	41
Was ist Erleuchtung und was nicht	42
- Nachwort	46
- Danksagung	50

Diese Arbeit ist der allgegenwärtigen Liebe in uns und um uns herum gewidmet.

*Erfüllung und Dankbarkeit,
Shamá Marion Gehrman.*

eine weile mit dir sein

für diesen moment

ohne gestern morgen verschwunden

jetzt eins

wie plötzlich ich in dir bin

als wäre ich immer in dir gewesen

wie einnehmend endlos tief

bedingungslos

in dir eingetaucht

zärtlich vereint

sanft still unschuldig

wild ungezähmt absichtslos

in dir verschwinde ich

in dir finde ich mich

*bei dir angekommen
endet meine suche*

VORWORT

Wir sind gar nicht so weit entfernt, von dem *was* bzw. *wer* wir wirklich *sind*. Ich behaupte mal, dass alle, die *bewusst erfahren* möchten, wer sie *wirklich sind*, es bereits erfahren haben. In den Momenten im Leben, in denen es keine Fragen mehr gab. In denen alles so sein konnte, wie es war. Verbunden mit dem Gefühl von *richtig*, wo -und wenn auch nur für den Bruchteil von Sekunden- alles *stimmte*.

Meine Motivation für diese Arbeit beruht auf eigenen *Erfahrungen* mit dem *Selbst*, die vor vierzehn Jahren begonnen haben. Die ersten, von denen ich damals keine Ahnung hatte, was es für welche waren, führten dazu, mich weiter damit zu beschäftigen. Im *Holistic Yoga Zentrum**¹⁾ in Aachen fand ich einen Platz, an dem ich die anfänglichen Berührungen des *Selbst*, die ich im Basistraining *Im Garten der Liebe**²⁾ hatte, weiter vertiefen und verstehen lernen konnte. Ich absolvierte eine vierjährige Ausbildung in spiritueller Therapie*³⁾, blieb für weitere vier Jahre, das *Holistic Yoga Zentrum* im Team unterstützend, besuchte Seminare und Studiengruppen, die sich alle mit der *Wahrheit* auseinander setzten. Ich war verantwortlich für's Chanten (Singen von spirituellen Liedern) und einer Diadengruppe (spirituell ausgerichtete Kommunikationstechnik). Meine Ausbildungen zur *Mind-Clearerin**⁴⁾ und *Enlightenment Intensive Masterin**⁵⁾ unterstützen mich unter anderem seit elf Jahren, im Bereich der *spirituellen Therapie* zu arbeiten.

Mein Leben hat sich danach ausgerichtet, die *Wirklichkeit* von dem, was *IST*, zu erforschen, zu erfahren und zu leben.

Deshalb war es in dem Moment, in dem sich mir anbot, über dieses Thema zu schreiben naheliegend, mich damit zu beschäftigen.

Ich möchte beschreiben, was mit dem *Selbst* und der *Essenz* gemeint ist, ihre Erscheinungen und Auswirkungen benennen. Es ist ein Versuch, meine eigenen Erfahrungen einzuordnen und zu vermitteln. Außerdem möchte ich eine Methode vorstellen, die ich im Rahmen meiner obigen Ausbildung im *Holistic Yoga Zentrum* gelernt und praktiziert habe. Eine Technik, die es jedem ermöglicht, mit dem *Selbst*, der *Wahrheit*, dem *Absoluten* von all dem, was ist, in Kontakt zu kommen. Ohne irgendwelche Vorkenntnisse, lange Vorbereitungen oder Voraussetzungen. Einzig die Bereitschaft, sich darauf einzulassen es herauszufinden, wirklich wissen zu wollen, was *ist*, ist dafür vonnöten. Die Erfahrung des *wahren Selbst*, der *Essenz* kann aber nicht "gemacht" werden. Genauso wenig wie ein Orgasmus. Sie kommt wie der Orgasmus in unvorhersehbaren Augenblicken völlig überraschend. In Momenten, in denen wir am wenigsten damit rechnen.

Direkte Erfahrungen des *Selbst* sind bleibende *Erfahrungen*. Einmal bewusst erlebt, können sie immer wieder auftauchen. Anders als bei Erkenntnissen, die indirekte Erfahrungen sind, welche über den Weg der Sinne erlangt werden, die –genau so schnell wie sie kommen– auch wieder gehen können. Direkte Erfahrungen des *All-Eins-Sein* sind das größte Geschenk, das uns in unserem *Dasein* gegeben wird. Sie sind in dem Moment der Erfahrung das Ende und der Anfang von Allem zugleich.

Unterstützend für die vorliegende Arbeit sind außerdem die Ausführungen von Ken Wilber in seinem Buch *Wege zum Selbst*.^{*6)} Er beschreibt darin unter anderem die verschiedenen Bewusstseins Ebenen auf den Wegen zum *Selbst*, bis hin zur *Essenz*, zum *All-Einheits-Bewusstsein*, wie er es nennt. Dieses Werk ist äußerst aufschluss- und lehrreich in bezug auf mein bisheriges spirituelles Verständnis und hilft mir, meine Erfahrungen einzuordnen.

Anmerkungen

- 1) Spirituelles Zentrum in Aachen unter Leitung von Narajana Werner Plate. *Holistic Yoga* ist ein *Studien- und Wachstumsprogramm für Menschen, die nach praktischer Lebenshilfe und beruflicher Fortbildung in einem spirituellen Kontext suchen.* (www.holistic.yoga.net)
- 2) Tantrisches Basistraining für sinnlich und kreative Selbstenfaltung - initiiert von Regina König und Bali Hellwig Schinko, Aruna-Institut. Das Institut *widmet sich*

der Entwicklung von transformativen Methoden in der ganzheitlichen Wachstumsarbeit mit Menschen, und deren Weitergabe in Seminaren und Trainings. (www.aruna.info)

3) Die Ausbildung spirituelles Wachstum und die Heilung des inneren Kindes beschäftigte sich mit Atem-, Emotion- und Körperclearings-, sowie spirituellen Wachstumstechniken wie Meditationen etc.

4) *Mind-Clearing - Die Kunst des Zuhörens* ist eine spirituelle Technik, bei der es darum geht, von seinem Selbst zum Selbst des anderen in Kontakt zu gehen.

5) Abschlusszertifikat, das nach dreijähriger Ausbildung zur *spirituellen Therapie* und erfolgreicher Durchführung eines sogenannten *Studien-Enlightenment-Intensives* vergeben wird. Auf das *Enlightenment Intensive* gehe ich später genauer ein.

6) Ken Wilber, *Wege zum Selbst, östliche und westliche Ansätze zu persönlichem Wachstum, ein Wegweiser für alle Suchenden im Dschungel der Therapien und personalen Entwicklungswegen*. Goldmann, 1979.

EINLEITUNG: Auf Gottsuche

Ich habe dich die ganze Zeit gesucht. Wo warst Du? Die Frage ist bescheuert, wo war Ich? In Träumen, Vergangenheiten, Zukunftsvorstellungen verhangen.

“Wo bin ich?” müsste die Frage lauten. Denn ich weiß jetzt, wo Ich bin, da bist auch Du und wo Du bist, da bin auch Ich. Wir beide sind eins, sind gleich, ohne Unterschied, waren nie getrennt. Wir beide sind verbunden in unserer ewigen Liebe.

Damals, als ich noch klein war, da hast Du einfach in mir gelebt, da habe ich überhaupt nicht über Dich nachgedacht. Wir waren miteinander, wir freuten uns zusammen, lachten. Wir weinten, teilten uns den Kummer und Schmerz. Da habe ich Dich nicht hinterfragt, keinen Moment an Dir gezweifelt. An mir auch nicht.

Mit ungefähr 10 Jahren stellte sich mir zum ersten Mal die Sinnfrage meines Daseins. Ausgelöst durch die These des Pfarrers im Konfirmationsunterricht: “Ob es Gott gibt oder nicht, das wissen wir nicht.” Ich horchte auf, gab dem Gott mit weißem Bart, an den ich bis dahin naiv geglaubt hatte drei Aufgaben, um die Behauptung des Pfarrers zu überprüfen. Er konnte mir keine davon erfüllen. Von dem Zeitpunkt an verschwanden meine Vorstellungen von ihm. “Wofür lebe ich, wenn es diesen Gott nicht gibt?”

An einem wunderschönem Platz der Erde außerhalb der Stadt, inmitten der Natur zur Welt gekommen, hatte ich als viertes von fünf Kindern sehr viel Freiraum. Hauptsächlich hielt ich mich draußen auf. Der Mischwald mit seinen Wiesen und Hängen, einem stillgelegten Bergwerk, vielen Teichen und Tümpeln, verschiedensten Felsformationen, die

sich später als Kraftplätze entpuppten, an denen Opferungen stattgefunden haben, war ein heißbegehrter Spielplatz. Ich wusste, wo die Walderdbeeren wuchsen, die ich auf Grashalmen sammelte, um sie nach Hause transportieren zu können. Welche Blätter essbar waren, wo die Haselnusssträucher standen. Ich kannte mich in dem Wald aus wie in meiner Westentasche. Die Frage nach dem eigentlichem Sinn des Lebens beantwortete sich mit der simplen Erkenntnis: "Um des Lebens selbst wegen."

Fast zeitgleich zu der Lebenssinfrage brach meine Ursprungsfamilie auseinander. Meine älteste Schwester, die sich wie eine Mutter bis dahin um mich gekümmert hatte, wurde selber Mutter. Sie "musste" heiraten. Die Zweitälteste zog in die Stadt, mein Bruder verpflichtete sich für die Bundeswehr, die Eltern ließen sich scheiden. Das Geburtshaus wurde verkauft, unser Hund Struppi, mein bester Freund, von den Leuten übernommen, in deren Besitz das Haus übergang. Meine Mutter zog mit meinem jüngeren Bruder und mir in eine größere Stadt, 100 km von meinem Geburtsort entfernt in eine 3-Zimmer-Wohnung. Heimat- und vaterlos geworden, verlor ich auch noch den Kontakt zur Natur, welche an die Stelle des Glaubens an den Gott mit dem weißen Bart getreten war. *Das Spiel des Lebens ist das Spiel der Kinder. Im Versteckspiel beispielsweise versuchen sie, sich mit allen Mitteln und Schlichen frei zu klopfen, ganz so wie der Gottessucher versucht, die Befreiung (Moksha) zu erlangen. Wenn aber alle "frei" sind, macht es keinen Spaß mehr. Dann beginnt das Spiel von neuem. Das neurotische Kind, das das Spiel zu ernst nimmt, das mit seinem Ego so sehr darin verhaftet ist, kann es nicht genießen. Es ärgert sich, wird zornig, fühlt sich beleidigt*

*und oder fängt an zu mogeln. Ebenso ist es mit dem Spiel unseres Daseins. Viele von uns haben die wahre Natur des Spiels und Spielers vergessen und sind unglücklich, ergrimmt und entmutigt, verzweifelt oder verängstigt.*1)*

Die Suche nach meiner eigenen Identität, einem Ort, an dem ich mich zu Hause fühlen kann, trieb mich von da unentwegt an. Ständig zog ich von hier nach da, probierte die verschiedensten Beziehungs-, Lebens-, - und Arbeitsformen aus. In der Hauptsache drehte sich alles um Liebe, Selbstverwirklichung, Autonomie, Autarkie und Freiheit. "Von den äußeren Strukturen zur inneren Freiheit" (Buchtitel) war erklärtes Ziel. Je mehr ich die Freiheit jedoch im Außen suchte, umso weniger wurde ich fündig. Zusehends verlor ich mich dabei in Vorstellungen, Ideen und Konzepten, anstatt mich zu finden. Anäis Nins Ausführungen über die leidenschaftliche Beziehung zwischen ihr und Henry Miller in ihrem Buch: "Henry, June und ich" rüttelten mich auf. Meine Güte, wie lange war das her, dass ich diese Feurigkeit in Beziehungen erlebt hatte? Zehn Jahre!!! Mit Wehmut dachte ich an vergangene Lieben, die sehr leidenschaftlich waren, dem Anspruch an offene freie Beziehungen damals allerdings nicht standhielten.

Wild entschlossen, etwas zu unternehmen, begab ich mich in den Schoß einer Gestalttherapeutin. Mein Wunsch: Beziehungsfähigkeit!

Dann ergab sich eins zum anderen. Nachdem mir meine mangelnde Selbstliebe bewusst wurde, fand ich eine Tantra-Einführungs-Gruppe, in der ich mich mit dieser Problematik beschäftigen konnte. In dieser Gruppe kam ich an tief verdrängte Gefühle von Verlassenheit und damit

einhergehende Gefühle von Schmerz und Traurigkeit. Sie waren dermaßen heftig, dass ich die Mittagspause alleine weinend im Gruppenraum blieb. Wie eine Wölfin jaulte ich, als hätte ihr jemand ihr Baby weggenommen. Kissen schlagend, tobte ich im Raum herum. Mein Hass und meine Wut kamen zum ersten Mal an die Oberfläche. Vor allem (sorry!) Männern gegenüber. Nachdem sich die Gefühle beruhigten, erinnerte ich mich direkt wieder daran, wieviel Spaß und Freude ich als Kind mit Jungen hatte. Eine lang' vergessene Neugier ihnen gegenüber entstand augenblicklich. Im Basis-Training "Im Garten der Liebe", das bereits zwei Wochen nach dem Einführungsseminar begann, verliebte ich mich prompt in meinen jetzigen Mann. Über meine Verliebtheit kam ich an eine Liebe, die in den vergangenen Jahren fast tot war. Von Beginn der Beziehung mit Manfred an, ging in meinem Innersten etwas auf, das über die Zuneigung zu ihm hinausging. Ich war zudem ins gesamte Universum verliebt.

Ab dem Zeitpunkt der Begegnung erfüllte sich mein Wunsch nach sichtbar wirklichen Veränderungen in meinem Leben. Einem Pfeil ähnlich, der die ganze Zeit nur darauf gewartet hatte, abgeschossen zu werden, spannte sich der Bogen. Der Pfeil flitzte ab wie ein Düsenjet. Kraft unfassbarer Energie in mir wendete sich von dem Moment alles zum Guten. Ich kam vom Minus ins Plus, von der Verliererseite, auf der ich nicht imstande war, meine Visionen ins Leben zu bringen, auf die Gewinnerseite. Die Welt stand mir offen, wo vorher verschlossene Tore waren. Insgeheime Wünsche erfüllten sich, die weit über das Maß hinaus gingen, das ich mir erträumen konnte. Mein Leben nahm eine Kehrtwende von 180 Grad. In mir war etwas in Gang gekommen, das

weitergehen wollte, ohne zu wissen, was es war, ohne zu wissen, wohin.

Mein Wunsch nach Beziehungsfähigkeit bekam mit Manfred ein gutes Übungsfeld. Wir leben jetzt seit vierzehn Jahren glücklich mit den dazu gehörenden Hochs und Tiefs zusammen. Unser Commitment^{*2)}, aus Problemen Projekte zu machen, mit ihnen zu wachsen, nicht mehr davon zu laufen, wie in den bisherigen Beziehungen, hat bis heute gehalten. Intensivist lernten wir im *Tantra-Basistraining* grundlegende Methoden, die für mich in der Hauptsache Verständnis und Versöhnung der Beziehung zwischen Mann und Frau zum Inhalt hatten.

Prompt boten sich nach dem Jahrestaining im *Holistic Yoga* Zentrum in Aachen, vor meiner neuen Haustür, Möglichkeiten, meine Erfahrungen auf einer tieferen Ebene zu verstehen und den Anschluss an die Liebe, zu der ich wieder gefunden hatte, direkt über die Methode des *Enlightenment Intensives*,^{*3)} über die ich später schreiben werde, zu erfahren.

Anmerkungen

1) Wolf-Dieter Storl, *Feuer und Asche - Dunkel und Licht*, Verlag Hermann Bauer, Freiburg, S. 167

2) Bindung, Verpflichtung

3) Siehe unter 4. ERLEUCHTUNG

*Stimme dich ein auf die kosmische Natur des Seins. Nicht dein Ich bewegt die Welt und bestimmt die Bedingungen deiner inneren und äußeren Existenz, sondern ein größeres Prinzip wirkt in dir und durch dich, und andere Bedingungen und Menschen wirken auf dein Leben und bestimmen es dadurch.*1)*

1. BESCHREIBUNG DES ICHS IM VERGLEICH ZUM SELBST

Das *SELBST*, jenseits von all dem, was wir normal kennen, glauben zu kennen, denken zu wissen, ist eigentlich unbeschreibbar. Wie kann ich etwas beschreiben, das das Selbstverständlichste ist von allem, was ist und was nicht ist? Das ohne Raum und Zeit ist, nicht innen noch außen, da es *Alles* ist. *Dieser Wesenskern existiert außerhalb des Kontinuums von Raum und Zeit.*2)*

Dennoch wird in sämtlichen Religionen und spirituellen Wegen immer wieder versucht, das was jenseits aller Gedanken und Beschreibungen liegt, in Worte zu fassen, um die zu Grunde liegenden Erfahrungen zu kommunizieren. Für die Kommunikation bedarf es aber wieder Begrifflichkeiten.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist die Unterscheidung zwischen dem Ich, dem Ego und dem *Selbst*, dem *wahren Selbst* und der *Essenz* von allem.

Das Ich und das Ego

Der Mensch, der zu seinem natürlichen Selbstbewusstsein kommt, sagt nicht nur "ich bin", sondern sagt "Ich bin ich". Das "Ich" dieses "Ich bin ich" ist das Zentrum natürlichen menschlichen Bewusstseins und eine selbstverständliche Voraussetzung vollentwickelten Selbstbewusstseins und der Mittelpunkt des ichbezogenen Weltbewusstseins des natürlichen Menschen. Solange kein gefestigtes Ich da ist, ist der Mensch noch in den kosmischen Ordnungen gebunden und in ihnen geborgen, aber auch den Gewalten des Lebens ausgeliefert und noch kein Subjekt... Das "Ich bin ich" bezeichnet das Bewusstsein einer festgehaltenen Identität, mit der vor allem dreierlei gesetzt ist:

- 1. Das Feststehen des Ich-Seins - in allem Wandel,*
- 2. die Besonderheit des Ich-Seins im Unterschied zu allem anderen,*
- 3. Die Abgesetztheit des Ich-Seins - gegen das andere.*₃*

*Das Ich ist nicht nur die formale, im Sinne eines persönlichen Ich's immer gleichbleibende Bedingung jedes gegensätzlichen Erlebens, sondern sein 'materielles' Sinnzentrum. In diesem ICH befangen, hat der Mensch vor allem eines im Sinn: sich in diesem vergänglichen Dasein zu bewahren... *₄*

Mit 'Ich' ist der Teil gemeint, der sich um das Überleben bemüht, um Essen, Trinken, um Fortpflanzung. Wir sagen auch Ego dazu. Das Ego möchte, hat Ziele, Wünsche, Ideen, Erwartungen und Vorstellungen. Hat es Hunger, möchte es essen, hat es Durst, möchte es trinken usw.

Das Selbst

K. Dürckheim definiert das Selbst dagegen folgendermaßen: Unter dem Begriff 'Selbst' verstehen wir die Weise des Subjektseins

*im raumzeitlichen Dasein. So wie das Embryo mit der Nabelschnur zur Mutter verbunden ist, alles hat, was es braucht, einfach da ist. Es braucht sich um nichts zu kümmern, noch nicht einmal um die Atmung. Durch unsere Mutter haben wir, noch bevor wir geboren werden, ein Gefühl des Zusammenhangs mit allem Leben bekommen. Dieses Gefühl der Kontinuität bleibt auch später als Teil unseres Selbst-Gefühls erhalten.*₅*

Das wahre Selbst

*Das 'wahre Selbst' schreibt Dürckheim, ist dort gewonnen, wo der Mensch in seinem Subjektsein mit dem Wesen integriert ist. In dem Maße als diese Integration nicht gelang, lebt der Mensch z.B. als nur weltbezogenes Ich - in einem Pseudo-Selbst. Im wahren Selbst wird die Teilhabe am überraumzeitlichen Sein in der Freiheit gegenüber dem raumzeitlichen Dasein manifest - im bloßen "Ich Selbst" ist das Selbstbewusstsein von der Welt abhängig.*₆*

Anmerkungen

- 1) Sri Friedrich Schulz-Raffelt in *Der Weg des Yoga*, Verlag Nova, Petersberg 1994, S. 225
- 2) Jack Lee Rosenberg, *Körper, Selbst & Seele*, Junfermann Verlag, Paderborn, 1996, S.346
- 3) K. Dürckheim: *Hara, die Erdmitte des Menschen*, München 1967, S. 37
- 4) Jack Lee Rosenberg, ebd., S. 346
- 5) Jack, L. Rosenberg, ebd.
- 6) K. Dürckheim: *ebd.*, S. 26, Anmerkung.

2. PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Entfernung vom Selbst

Kaum verlassen wir den embryonalen Zustand, kommen zur Welt, verlieren wir mehr und mehr den Kontakt zu unserem natürlichen *So-Sein*. Das geschieht je nachdem, wie und wo wir aufwachsen, unterschiedlich schnell. Je nachdem wie viel oder wie wenig es uns ermöglicht wird, so zu sein, wie wir sind.

Ein Klassiker in der Literatur für Eltern erschien in den 80er Jahren: *Auf der Suche nach dem verlorenen Glück, gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit*.*) Was passiert, wenn den natürlichen Bedürfnissen eines Neugeborenen nicht entsprochen wird. Jean Liedloff beschäftigte sich damit, wie man dem Kind den Raum geben kann, den es braucht und welche Auswirkungen es hat, wenn ihm notwendige Entwicklungsschritte versagt bleiben. Nachdem erkannt wurde, welche Schäden durch ein nicht artgerechtes Verhalten allein unter der Geburt unter anderem entstehen, begann eine Auseinandersetzung darüber, wie Geburtstraumas durch sanfte Geburten etc. entgegengewirkt werden kann.

Was geschieht, wenn wir nicht mit dem versorgt werden, was für eine gesunde menschliche Entwicklung vonnöten ist? Wir beginnen, uns das, was uns nicht gegeben, vorenthalten wird, anderweitig zu holen. Wir entwickeln Taktiken, manipulieren, kokettieren, um das zu bekommen, was wir brauchen, um überleben zu können. Je mehr wir uns

verstellen, umso mehr entfernen wir uns von unserem Selbst, von unserer Wahrheit. Bali Hellwig Schinko vom Aruna-Institut beschreibt den Vorgang in folgendem Modell: *Jeder Mensch kommt mit einer Grundausstattung, mit angelegten Potentialen zur Welt. Die ursprüngliche Form ist aber offen, beweglich, formbar, beeinflussbar. Je nachdem, wie er zur Welt kommt, ihm ermöglicht wird, sich zu entwickeln, können sich die Potentiale entfalten. Die "Essenz" bricht auf, teilt sich in einen Fächer. Wie Regenbogenfarben entwickelt er sich zu einer schönen Blüte, wobei jede Farbe einen anderen Aspekt in bezug auf das Mensch-Sein hat. Man ist angeschlossen an einen 'transpersonalen' Raum, den man später im spirituellen Bereich wieder zu finden versucht.* *2)

Verletzungen

Erziehung kann Verletzungen entstehen lassen, man wird selber rigider. Das heißt, es entsteht eine Schicht, eine sogenannte Geografie von jedem anhand von Verletzungen, die geschehen. *3)

Das ist bei allen Menschen so, selbst bei denen, die "glücklich" heranwachsen. Irgendwann findet bei jedem eine Abtrennung, eine Loslösung statt. Der Schmerz ist bei jedem gleich. Ein Schutzring legt sich um das Selbst, man verliert den Kontakt zum Inneren. *Wie ein Teig, aus dem ein Keks ausgestochen wird, vergisst man, dass man der Teig ist, ist nur noch der Keks.* *4)

Die sogenannte Persönlichkeit entsteht. Im tiefsten Innersten, im Kern eines jeden von uns existiert weiterhin das Selbst, man ist jedoch abgetrennt davon.

Charakterstil

Um den Schmerz nicht zu spüren, tun wir alles mögliche, um ihn zu vermeiden, ihm aus dem Weg zu gehen. Alles, was uns an dieses

Gefühl bringen könnte wird ausgeblendet. Statt dessen suchen wir unser Heil in Ablenkungen, in Vorstellungen von Leben, in Konzepten, Ideen von uns, wie wir gerne wären, zu sein hätten oder sollten. Wir spalten uns ab, um nicht an die schmerzhaften Gefühle zu kommen. Ein weiterer Kreis entsteht, der sich um die Verletzungen legt, der Charakterstil: *Der Charakterstil ist die konzentrierte Form, die ausdrückt, wie wir gelernt haben, zu überleben. Alles, was man der Außenwelt präsentiert, Glitter genannt, ist vorhersehbar, automatisch. So automatisch, dass wir denken, wir sind es! In der Therapie-Arbeit nach Wilhelm Reich und der danach, versuchte man den Charakter-Panzer aufzuknacken. Recht gewaltsam, mit Druck und Konfrontation ohne den Innen-Kontakt herzustellen. Die neuen Methoden gehen so vor, zuerst den Kontakt nach innen herzustellen. Dann langsam von innen her sich der Schicht den Verletzungen zu nähern. Man schaut was der Charakter-Stil, das Ego ist etc.*5)* Das Ego (oder der 'mind'), das die Ganzheit in Ich und das Andere teilt und alles unterdrückt, was als unangenehm empfunden wird, ist dabei das Hauptproblem.*6)

Der Charakterstil ist starr, man kann nicht anders, man hat sich voll damit identifiziert. "Ich bin das". Das verhindert

einen wirklichen Kontakt nach außen: "Meine Kindheit war verkorkst... deshalb!"^{*7)}

Wir suchen im Außen auf der Flucht vor uns selbst, betäuben uns, lassen uns von schillernden, bunten Angeboten aller möglichen Art locken und ablenken. "Und führe uns nicht in Versuchung" beten die Christen im "Vater unser".

Ein großer Wirtschaftszweig lebt davon, die Werbeindustrie baut darauf auf. *Der Kampf mit der Eigenmacht ist der schwierigste und eigentlich der einzige Kampf, den der Mensch zu kämpfen hat. Das Ego bezieht alles auf sich selbst, projiziert gleichzeitig sich auf alles andere und verfärbt und entstellt es dadurch. So verstrickt es sich immer mehr in Leid, Einsamkeit und Angst.*^{*8)}

Die Suche nach dem Ausweg

Von der unbewussten Bewusstheit im Kindheitsstadium, dem inneren Kern, geraten wir ins völlige Unbewusste. Bis wir an irgend wann vielleicht beginnen zu überlegen: "Da muss es doch noch was anderes gegeben haben." Wir ahnen, erinnern uns vage, fragen nach dem eigentlichem Sinn des Lebens. Das könnte der Anfang von einem Weg, einer Richtung, einem 'neuen Leben' werden. Wir suchen uns zu besinnen, nach Auswegen aus dem ewigen Kreislauf des Lebens. Wir beginnen uns, unser Leben *bewusst* zu machen, auf verschiedenste Arten und Weisen zu untersuchen, Antworten zu finden. Viele Menschen erleben einen 'Sinneswandel' in Zeiten schwerer Krankheiten oder bei Unfällen, bei denen sie sich plötzlich dem Tod gegenüber sehen.

Ken Wilber schreibt in dem Zusammenhang von verschiedenen Ebenen, auf denen wir uns bewegen: *Dabei wird deutlich, dass wir auf den Wegen zum Selbst fortschreiten, indem wir Grenzen abbauen: Zwischen dem Ich und den Schattenaspekten der Seele, zwischen Körper, Seele und Geist, zwischen dem Gesamtorganismus und den transpersonalen Bereichen - bis hin zum All-Einheits-Bewusstsein, der letzten Ebene, auf der volle Integration erreicht ist.*^{*9)}

Wenn ich wieder in Kontakt mit meiner Essenz gekommen bin, verstehe ich aus diesem heraus, was dazwischen steht. Wenn dieses sogenannte *Erleuchtungs-Erlebnis* nicht stattgefunden hat, dann habe ich keine Perspektive.

Wie ich es anhand meiner Entwicklung weiter oben beschrieben habe, muss eine "Flamme" in uns brennen, die den inneren Motor vorantreibt.

In jedem von uns gibt es diesen Kern, der von allen Geschehnissen unberührt bleibt. Die Buddhisten sprechen dabei von der Buddha-Natur, die Christen vom Christus-Selbst. Unabhängig von der Persönlichkeit und dem Charakterstil. Deswegen ist die Erfahrung des Selbst nichts anderes als ein Erinnern.

...etwas bereits Gewusstes "wissen wir wieder", etwas, das vor uns verborgen war, während wir in der äußeren Welt nach Wissen suchten. Wenn wir uns von dieser Welt aus der inneren Welt des Selbst zuwenden, finden wir dort bestimmte Wahrheiten, von denen wir wissen, dass sie wahr sind, weil wir sie wiedererkennen. All das, was wir als Babys gefühlt haben, wissen und fühlen wir wieder - die frei

*durch unseren Körper fließende Energie, das Gefühl der Verbundenheit mit der Mutter und durch sie das Gefühl der Kontinuität mit allem Leben.*10)*
Was anfangs unbewusst war, kann später bewusst erfahren werden.

Zum Abschluss des Kapitels möchte ich nochmal gerne K. Dürckheim zitieren, der die verschiedenen Aspekte des Seins passend auf den Punkt bringt: *Am Anfang und Ende, im Ursprung und in der Entfaltung allen Lebens steht das transzendente ICH BIN. Hinter, in und über allem, was ist, ahnt der Mensch das Große "ICH BIN" allen Lebens als die Stille des göttlichen Seins, aus dem alles Leben ausgeht, und in das es wieder eingeht. So verstanden meint das Große "ICH BIN" den ALLUMFASSENDEN GÖTTLICHEN Geist, dessen Bildkräfte Wesen und Dingen Gestalt und dem Menschen Bewusstsein verleihen. Ein jedes Wesen ist bestimmt, das "ICH BIN" des göttlichen Grundes in seiner Weise zu leben.*

*Erst wo es der Ichkraft nicht mehr bedarf, kann die Leistung gleichsam hervorblihen. Und umgekehrt, erst wo tat- und werksicheres Tun möglich ist ohne Beteiligung des Ichs, kann sich der Mensch inmitten seines Tuns des in ihm waltenden Seins innwerden, und so kann ein Tun zum Tor der Erleuchtung werden.*11)*

Anmerkungen

- 1) Jean Liedloff, *Auf der Suche nach dem verlorenen Glück*, München 1980
- 2) Bali Schinko, Aruna-Institut, aus seinen Teachings, 2003
- 3) ebd.
- 4) ebd.
- 5) ebd.
- 6) Wolf-Dieter Storl, ebd., S. 167
- 7) Bali Schinko, ebd.
- 8) Wolf-Dieter Storl, ebd., S. 168
- 9) Ken Wilber, ebd.
- 10) Jack Rosenberg, ebd. S. 345
- 11) K. Dürckheim, ebd. S. 359

3. VOM WAHREN SELBST ZUR ESSENZ

Ein ungläubiger Mann bat Buddha, ein Wunder geschehen zu lassen, um ihn von seiner Weisheit zu überzeugen.

Buddha ging mit ihm in einen Garten und sagte, er solle sich auf den Boden setzen und die große rote Blüte, die vor ihm wuchs, nicht aus den Augen lassen.

Der Mann fixierte die Blume mit Spannung und wartete auf das Wunder.

Als längere Zeit nichts passierte, wurde er unruhig. Nach einer Weile fragte er gereizt: "Was ist mit dem Wunder, Buddha?"

Dieser antwortete: "Solange du in dieser Blüte nicht das wahre Wunder erkennst, kann kein anderes Wunder dieser Welt deinen Geist befriedigen und auf den rechten Weg bringen. Wenn du aber lernst, durch diese Blume die Wahrheit allen Seins zu erfahren, wirst du dich selbst als das Wunder erkennen, das du suchst. (Buddhistische Legende)

Das *Selbst* ist nicht das Ziel, wohin es uns treibt auf dem Weg zur absoluten Wahrheit. Es ist immer noch auf der persönlichen Ebene. Eine direkte Erfahrung von dem, was ist, geht über das *Selbst* hinaus. Die Erfahrung ist nicht das *Selbst*, sie ist transzendent.

Sämtliche Wahrnehmungen beruhen normalerweise darauf, dass da etwas ist, das wahrnimmt und etwas, das wahrgenommen wird, dass da also zwei sind: Ein Beobachter und etwas, das beobachtet wird. Wir nehmen uns und die Welt wahr, das heißt getrennt: Hier bin ich, da bist du. Da draußen geht eine Frau über die Straße. Man spricht dabei von Dualität. Das *Selbst* wird als Ort der Identifikation wahrgenommen. Während in der Erleuchtungserfahrung eine Deidentifikation stattfindet.

Scheinbar bin ich getrennt. Zwischen mir und dem, was ich wahrnehme, ist etwas dazwischen. ICH und DU bzw. ES. Dazwischen steht das 'und', eine Abgrenzung! Entweder ist es ein Gedanke, eine Idee oder ein Gefühl, ein Konzept. Zwischen mir und der Frau stehen beispielsweise die Gedanken, dass da draußen eine Frau ist. Ich nehme sie indirekt, d. h. über die Sinne wahr. Ein "Ding" sehen, heißt denken: Denken heißt, sich "Dinge" bildhaft vorstellen- "Denken" und "Dinge" sind also zwei verschiedene Bezeichnungen für das Netz von Grenzen, das wir der Realität überwerfen.*1) Es geht darum, Zeuge zu sein: "Wer bin ich?" und wer ist das, der denkt, dass ich das bin? Direkt wahrnehmen würde bedeuten zu realisieren, dass ich die Frau, nicht mehr außerhalb von mir, sondern in meinem Inneren wahrnehme. Als Teil von mir, meiner Wirklichkeit. Wo sonst nehme ich sie wahr, wenn nicht in mir drinnen? Sie ist nicht außerhalb von mir, die Wahrnehmung findet in mir statt. In dem Moment, in dem ich das realisiere, in dem Moment kann eine direkte Erfahrung geschehen.

Wenn du mal kurz inne hältst beim Lesen, dich fragst: "Wo siehst du die Worte dieses Textes vor dir? In deinen Händen? Auf dem Tisch? Den Knien oder wo auch immer du ihn gerade hältst? Nimmst du die Worte auf dem Papier außerhalb von dir wahr? Wo genau siehst du das Geschriebene? Lass' dich hinschauen. So paradox es ist, so offensichtlich wird es bei diesem Versuch. Wie kannst du die Worte draußen sehen? Das würde bedeuten, dass du auch draußen wärst. Das heißt, du müsstest aus dir heraus gehen, um beobachten zu können, wie du die Worte auf dem Papier vor dir siehst. Wenn du dagegen davon ausgehst, dass du selbst in dir bist, wirst du feststellen, dass du auch die Worte

auf dem Papier jetzt in dir selbst wahrnimmst. Eine direkte Erfahrung ist bloß eine andere Art der Wahrnehmung. Je mehr ich versuche, den Sehenden zu sehen, desto mehr gibt mir sein Fehlen Rätsel auf. Jahrelang erschien es mir völlig natürlich anzunehmen, ich sei der Sehende, der Dinge sieht. Aber sobald ich auf die Suche nach dem Sehenden gehe, finde ich keine Spur von ihm. Tatsächlich stelle ich fest, wenn ich auf dem Versuch beharre, den Sehenden zu sehen, dass ich nur Dinge finde, die gesehen werden. Das bedeutet einfach, dass ich, der "Sehende", nicht etwas sehe, sondern dass vielmehr ich, der "Sehende", mit allem identisch bin, was jetzt an Gesehenem vorhanden ist. Der sogenannte Sehende ist nichts anderes als alles, was gesehen wird. Wenn ich einen Baum ansehe, ist da nicht eine Erfahrung, die "Baum" heißt, und eine andere Erfahrung, die "den Baum sehen" heißt. Es ist einfach nur das einzige Erlebnis da, "den Baum zu sehen". Ich sehe dieses Sehen ebensowenig, wie ich das Riechen rieche oder das Schmecken schmecke.*2)

So einfach wie diese Sachlage klingt, so kompliziert erscheint sie uns. Weil wir glauben, dass sie getrennt von uns ist. Wir sind gewohnt, räumlich zu denken. In der direkten Erfahrung gibt es keinen Raum außerhalb. Er ist in uns! Wir sind der Raum, dadurch löst er sich auf. Es gibt auch keine Zeit. Zeit ist eine Illusion. Sowohl die moderne Naturwissenschaft als auch die östliche Philosophie sieht die Realität nicht als Grenzen und getrennte Dinge, sondern als ein nicht-duales Geflecht untrennbarer Muster, ein Riesenatom, einen nahtlosen Mantel von Grenzenlosigkeit... Der Osten erkannte, dass die Realität nicht-dual, nicht zwei war, und erkannte damit auch, dass alle Grenzen illusorisch waren. Sie verfälschten daher niemals wirklich dem

*Trugschluss, die Landkarte mit dem Gelände, Grenzen mit der Realität, Symbole mit der Wirklichkeit und Namen mit dem Benannten zu verwechseln.*3)*

Sämtliche Dualitäten lösen sich im Moment direkter Erfahrungen auf, als hätte es sie nie gegeben. Die Subjekte verschwinden. Zwischen mir und dem/den anderen ist nichts. Alles was da ist, ist auch hier, schlichtweg ein Teil von mir, meiner Wirklichkeit. Es gibt nur die eine Wirklichkeit. Alle anderen sind Trugschlüsse.

Wenn *Es* nicht getrennt ist, nehmen wir also alles ohne etwas dazwischen wie Gedanken, Ideen, Vorstellungen, Gefühle wahr. Alles Wissen/Nicht-Wissen, alle Erfahrungen / Nicht-Erfahrungen.

Das damit einhergehende Gefühl ist Grenzenlosigkeit. Ungefiltert nehme ich das was ist in mir wahr. Der Impuls mit dem, was ist etwas zu tun, es vielleicht zu manipulieren ist verschwunden. *Das Überwinden des Egos bedeutet nicht, dass man "das Andere" nicht mehr wahrnimmt. Man nimmt es wahr, aber nicht mehr als das Andere.*4)*

Eine direkte Wahrnehmung findet ohne Bewertung als Teil von dem was ist statt. In dem Moment der Erfahrung bin ich mir dessen völlig bewusst. "Et iss, wie et iss", sagt der Öcher in Aachen. "*Es ist, wie es ist, sagt die Liebe*" schreibt Erich Fried in einem Gedicht über die Liebe. Es ist wie es ist, nicht mehr und nicht weniger. Ob wir dabei gerade sitzen, stehen, liegen, schaukeln, zuhören. Ob wir gehen oder schlafen.

Anmerkungen

- 1) Ken Wilber, ebd. S.61
- 2) ebd., S. 73
- 3) ebd., S. 60
- 4) Wolf-Dieter Storz, ebd. S.167

**Die Motte sucht das Licht und wird dann darin verbrannt.
Wir (das Ego) wollen aber nicht verbrennen, sondern ein
besseres Leben. Um ins Absolute einzugehen, muss die
Motte verbrennen.**

Eine direkte Erfahrung

Die Erfahrung, die ich mit meinem *Selbst*, der *Essenz* machte, fand in einem Seminar statt, das danach ausgerichtet war, es zu kontaktieren. *Wer ich bin? Was bin ich? Was ist Leben?* waren die zentralen Fragen, von denen wir Teilnehmer uns eine aussuchten. Ich wählte die Frage *was Leben ist*.

Der Leiter der Veranstaltung gab während des Seminars außer den täglichen motivierenden Reden immer wieder zwischendurch nützliche Hinweise, um uns zu helfen, in die direkte Erfahrung zu kommen. Zum Beispiel bei der Frage *was Leben ist*, nicht so weit dabei von sich selber wegzugehen. In seinen unterstützenden *Lectures* forderte er uns dazu auf, im Moment der direkten Erfahrung alles los zu lassen, mit dem wir uns in unserem Leben identifizieren. n der Pause fragte ich ihn: "Muss ich auch Manfred und meinen Sohn Marco los lassen?" Ich war noch nicht lange verheiratet, mein Kind war erst drei Jahre. Er antwortete lächelnd: "Ja." Schluck!

In der nächsten Diade gab mir meine Partnerin die Instruktion: "Sag mir was Leben ist." Plötzlich stieg in mir eine dermaßen gewaltige Wut hoch, dass ich mit der Faust auf den Boden donnernd antwortete: "Angst zu versagen."
Das war es! Meine größte Angst, die mich die ganze Zeit daran hinderte, *Leben* direkt zu erfahren, bestand darin, zu

versagen, wenn sich mir die Wahrheit zeigt. Dass sie so groß ist, dass ich sie nicht nehmen kann, ihrer nicht würdig bin. Meine Partnerin sagte: "Danke", nach fünf Minuten war Wechsel. Ich stellte ihr ihre Frage, sie antwortete, ich danke, sie gab mir wieder meine. "Sag mir was Leben ist." Das, was während der Kontemplation in mir auftauchte, konnte ich zunächst nicht glauben. Leise und zögerlich sagte ich, dass **ICH DAS BIN**.

Offensichtlicher konnte es ja wirklich nicht sein: *Ich bin das Leben! Ich Selbst!* Mir fiel im selbem Moment ein, wie der Seminarleiter darauf hingewiesen hatte: "Wenn eine direkte Erfahrung auftaucht, dann ist es wichtig, sie zu präsentieren. In der Präsentation erst entfaltet sie sich in ihrer ganzen Wahrheit." Deshalb wiederholte ich noch einmal lauter "Ich bin das" und war so hocheifrig über dieses naheliegende Ergebnis meiner Kontemplation, dass ich es am liebsten laut geschrieen hätte, so klar war es. Wieso bin ich nicht vorher darauf gekommen? Meine Zuhörerin antwortete: "Danke", als wäre für sie das genauso klar. Sie sagte es nicht nur so daher, sondern ich fühlte mich von ihr vollständig verstanden, als sie danke sagte. Genauso wie bei meinem Wutausbruch davor. Erleichtert und so, als hätte ich etwas geschafft, ging ich befreit in die Mittags-Pause. Während dem Essen begann die Entdeckung des *Selbst* sich zu entfalten. Dankbarkeit tauchte auf, die eine immer größere Gestalt annahm. Während ich aß, liefen in bezug auf das Essen die vielen Menschen vor meinem inneren Auge vorbei, die alle an der Herstellung und Zubereitung beteiligt waren. Einer nach dem anderen: Die, die es gepflanzt und gesät hatten, geerntet, gelagert, abgepackt, transportiert usw., bis es letztendlich so vor mir stand. Es fand kein Nachdenken in mir statt, sondern ein Erfassen von dem, was

diese Mahlzeit, die im Übrigen köstlichst schmeckte, in ihrem ganzen Ausmaß beinhalten.

Je mehr ich das realisierte, umso mehr erfuhr ich, wie sehr für mich und andere in Wirklichkeit gesorgt wird und dass es einfach geschieht. ES WIRD GESORGT! Als wäre ich vorher betriebsblind gewesen. Dann folgte die *Erleuchtungs-Erfahrung*: Dass alles was ist, *Liebe* ist. Etwas in mir begann in dem Moment zu kippen. Ich fiel mehr und mehr in *Liebe* hinein, wie in einen großen Malertopf. Mein vergangenes Leben tauchte dabei auf, die Art, wie ich in Beziehungen war. Immer wollte ich geliebt werden. Rastlos suchte ich ewig danach. Und plötzlich fiel ich in *sie* hinein. Mir fiel das Gedicht von Brigitte Heide brecht ein, das ich nie wirklich verstand, mir dennoch behalten hatte: *Wieso verhältst du dich wie eine Bettlerin, wenn du mir sagst, dass du mich liebst? Und nicht wie eine Königin, die ein ganzes Königreich zu verschenken hat?* Jetzt begriff ich es. Ich erlebte die Welt bisher von der Seite der Bettlerin. Nun war ich auf der anderen Seite. Einer Münze gleich, die aus zwei Seiten besteht, war sie also auf der einen Seite voller Liebe, auf der anderen Seite ohne.

Fantastisch! Auf der Seite der Bettlerin hätte ich die Erfahrung nicht machen können. Das ging nur auf der vollen. Dabei wurde alles um mich herum, selbst das kleinste Staubkörnchen zur Liebe.

Nach dem Essen in der Geh-Meditation fing ich an, die Abläufe meines Lebens zu verstehen. Beim anschließenden stillen Sitzen fühlte ich mich wie die Königin in Brigitte Heidebrechts Gedicht. Aufrecht saß ich *Selbst* da, würdevoll, in *Liebe* eingetaucht, unerschütterlich. Es hätte nur jemand in dem Moment in meine Nähe kommen brauchen, er bzw. sie hätte eine volle Ladung davon abbekommen. Wenn

jemand seinen/ihren Kopf auf meinen Oberschenkel gelegt hätte, hätte die Erfahrung sich auf ihn/sie übertragen. *Ich war eins mit ihr, in mir wurde es still.*

Wieder folgte eine Diade und meine tiefe Freude schlug in Albernheit um. Ich wollte gerade weit ausholen, so glücklich war ich, erzählte von anderen Wundern, die ich bereits zuvor erlebt hatte, um dann zu erzählen, was passiert war, als der Leiter des Seminars mich aufforderte, mich nicht in Nebensächlichkeiten zu verlieren, lieber direkt von meinen Erfahrungen zu erzählen. Ich kam der Aufforderung nach und sagte, dass **LEBEN LIEBE IST.**

Bis zum Ende des Seminars gab es noch drei oder vier Diaden.

Ich erlebte mich beim Zuhören -durch die *direkte Erfahrung*, in der ich war anders als vorher. Ich begriff das, was mir die mir gegenüberstehenden PartnerInnen erzählten als Teil *ihrer* Wirklichkeit. Völlig offen und relaxt nahm ich alles auf, was sie sagten. Ich hörte ihre Worte, verstand sie als momentane Realität und als Teil der gesamten Wirklichkeit. Da war kein abgrenzen, kein wehren, bewerten, einordnen oder schützen, wie es zuvor abgelaufen war nach dem Motto: "Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten ins Kröpfchen." Ständig war ich am Ausordnen gewesen.

"Aha, das erfährt dieser andere Mensch mir gegenüber gerade jetzt. Interessant, das ist also auch ein Teil von Leben." Die Welt vergrößerte sich ins Unermessliche mit dem Verschwinden der bisherigen Einschränkungen. Sie bekam ein anderes Gesicht. Die zweite Hälfte war sichtbar geworden.

4. ERLEUCHTUNG

Enlightenment Intensive (E.I.)*1)

Eine Methode, mit der es möglich ist, mit der Wahrheit in direkten Kontakt zu treten, ist das Enlightenment Intensive. E.I.'s finden seit über 30 Jahren weltweit statt. Mit ihnen ist es möglich, in nur drei Tagen Erleuchtungserfahrungen zu haben. In diesem Prozess wirst man ständig mit sich selbst konfrontiert und begegnet seinen dunklen und hellen Seiten. *Erleuchtung heißt, das Licht des Bewusstseins in etwas hineinzubringen. Erleuchtung erfährt man, wenn das Bewusstsein in unmittelbaren Kontakt mit der Wahrheit kommt. Das Schlüsselwort ist dabei: Un-mittel-bar, das heißt ohne irgendwelche Umwege oder Hilfsmittel, wie die Sinne. Normalerweise erleben wir uns, das Leben und Andere durch Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Fühlen oder auch durch Denken, Glauben oder Urteilen. Dies alles sind indirekte Erlebnisweisen. Und doch nehmen die meisten von uns an, dies sei die einzige Möglichkeit von Erfahrung. Wahrheit existiert unabhängig von unserer Wahrnehmung oder unserer Vorstellung von ihr. Erleuchtung ist ein unmittelbares Erfahren dieser Wahrheit.*

Ziel

Wenn wir die erfahrbare Welt betrachten, dann gibt es dort drei grundlegende Faktoren: Uns Selbst, Andere und Leben. Wenn wir die Wahrheit eines dieser drei Faktoren erfahren, dann entschlüsselt sich uns die Wahrheit von allem. Das Wichtige dabei ist, wir müssen diese Wahrheit direkt

erfahren. Direkt zu erfahren bedeutet, dass wir nicht mehr nachdenken, beobachten, Schlüsse ziehen, außergewöhnliche emotionale oder körperliche Zustände erfahren, hoffen, suchen oder begehren, sondern eins mit der Wahrheit sind. In diesem Fall, eins mit der Wahrheit unserer Selbst. In diesem Augenblick sind alle Fragen beantwortet, und die Wahrheit jedes Aspektes des Seins enthüllt sich uns. Wir müssen uns unbegleitet von den Belangen des Alltags diesen grundsätzlichen Fragen zuwenden.

Im Enlightenment Intensive leben die Teilnehmer drei Tage in einer klösterlichen Situation, in der sie sich ohne Ablenkungen in die Fragen: "Wer bin ich?", "Was bin ich?", "Was ist Leben?", "Was ist ein anderer?" vertiefen können. Die Teilnehmer haben das Ziel, eine direkte Erfahrung zu machen. *Bei genauerer Betrachtung stellt sich heraus, dass diese Fragen intellektuell nicht zu beantworten sind. Sie sind vielmehr Fahrzeuge, die uns in einem fortschreitendem Prozess zur direkten Erfahrung von Wahrheit führen. Was das Enlightenment Intensive von anderen, besonders von traditionellen Techniken der Wahrheitssuche unterscheidet, sind die Kommunikationsübungen, in denen die Teilnehmer die Resultate ihrer Suche anderen mitteilen. Dadurch leert sich sehr schnell ihr Bewusstsein und wird zum offenen Gefäß für eine direkte Erfahrung der Wahrheit.*2)*

Technik

Zwei Partner sitzen sich gegenüber. Ein Partner stellt dem anderen eine der Fragen, die der andere für sich gewählt hat. Der kontemplierende*3) Partner hat die Absicht, direkt zu

erfahren, z.B. "wer er ist". Er öffnet sich für eine direkte Erfahrung von "wer er ist" in sich selbst hinein und kommuniziert seinem Partner so gut er kann, was in seinem Bewusstsein als direktes Resultat der Kontemplation aufgetaucht ist. Nach fünf Minuten ertönt ein Gong, der zuhörende Partner sagt "danke", dann ist Wechsel.

Stundenplan

In den drei Tagen des Intensives gibt es einen Stundenplan, der genau die Zeiten festlegt, wann aufgestanden und ins Bett gegangen wird, die Essens- und Ruhezeiten sind, die Zeiten des Austauschs, der täglichen Lectures des Leitenden usw. Der Stundenplan ist das Gerüst des Intensives, in dem sich das Seminar bewegt, das den Teilnehmern Halt gibt. Der Tag beginnt morgens um 6 Uhr. Ingesamt finden jeden Tag 10 bis 12 Erleuchtungübungen (Diaden) statt, die durch die Mahlzeiten, Geh- und Arbeitsmeditation, Ruhepausen usw. unterbrochen werden. Um Mitternacht ist Schlafenszeit.

Die frühen Morgenstunden, die späten Nachtstunden und Stunde um Stunde dranzubleiben, ist für die *Durchbruchserfahrung der Erleuchtung (man kann auch sagen: das Ausbrechen aus der Identifikation) wichtig, um eine Erleuchtungserfahrung machen zu können.* Außerdem gibt es Regeln, wie z.B. nur die vorgegebene Technik anzuwenden.

Auch wenn es viele andere gute Wege gibt, sich der Wahrheit anzunähern, die genauso gut sind, wird während der drei Tage nur die vorgegebene Technik gemacht, damit

sich alle auf das gleiche Ziel ausrichten können. Es gibt keine großen Mahlzeiten, aber fünf kleine am Tag, so dass man sich frisch und nicht mit Essen überladen fühlt. Es gibt keine Drogen, die bewusstseinsverändernd sein können, dazu gehören auch Bohnenkaffee, schwarzer Tee, Tabak etc. Es werden keine Kosmetika benutzt, sich nicht um das Aussehen gekümmert, als Mann nicht rasiert. Es wird so wenig wie möglich geredet, und wenn, dann nur über den Prozess oder die Erleuchtung, kein small talk.

Es gibt Leute (Monitore), die zum Team gehören und die helfen, die Technik richtig durchzuführen.

Am ersten Abend füllen die TeilnehmerInnen einen Fragebogen aus. Ein persönliches Gespräch wird mit jedem einzelnen durchgeführt. Außerdem werden die Regeln erklärt, damit jedeR weiß, auf was er sich einlässt. Am nächsten Morgen folgt dann die Erläuterung der Technik. Danach gibt es in einer Tee-Pause Gelegenheit, sich für die Möglichkeit zu entscheiden wieder zu gehen und nicht teilzunehmen.

Von Schwierigkeiten, Barrieren und Krisen

Es ist sehr leicht mit Geschwätz anzufangen, sich abzulenken und im Raum umherzuschauen, irgendeinen Grund zu finden, etwas anderes zu machen, das einen davon abhält, dranzubleiben, die Wahrheit zu erfahren. Es geht darum mitzuarbeiten, ein Verständnis dafür zu entwickeln, dass man durch alles, was auftaucht, durchgehen muss, wenn man zur Wahrheit kommen will.

Es kann sein, dass bei Rauchern Entzugerscheinungen entstehen oder Kopfweh, weil es keinen Bohnenkaffee gibt. Das sind Barrieren, die auftauchen können. Oder man denkt, dass das alles Quatsch ist, was in diesem Intensive gemacht wird, und dass es besser wäre, zu gehen. *Das ist dein Geist (mind), der dir das einredet. Es wird ein ständiges hoch und runter geben. Du machst einfach weiter mit der Technik. Irgendwann werden Barrieren und Krisen kommen. Erleuchtung ist eine sich aufbauende Durchbruchserfahrung. Wenn die Struktur akzeptiert wird, nicht nur äußerlich, sondern von Herzen, und die Teilnehmer dem Punkt folgen, zu dem die Leitung sie hinführen will, dann gibt es eine wirkliche Chance für eine Erleuchtungserfahrung. Das Ziel ist, die direkte Erfahrung zu machen. Das Alltagsleben gibt uns das nicht. Also muss die Situation so speziell gestaltet werden, damit eine direkte Erfahrung von Wahrheit gemacht werden kann. Im Enlightenment Intensive ist es beabsichtigt, eine ungewöhnliche Struktur zu haben. Es gibt nicht ein einziges Detail, das für das E. I. entwickelt worden ist, das nicht einen sehr guten Grund hätte und das sich nicht bewährt hätte.* Die Struktur, der Stundenplan und die Technik sind Werkzeuge, die helfen, durch die Krisen zu kommen.

Was ist Erleuchtung und was nicht?

“Einmal zog jemand in einem Enlightenment Intensive, als ihm die Frage gestellt wurde: ‘Sag mir, wer du bist’, seinen Ausweis heraus. Er dachte offensichtlich, er sei sein Name oder er sei das, was über ihm in seinem Ausweis steht. Zu

denken, du bist dein Name, dein Geburtsdatum, dein Horoskop, dein Beruf, deine Rolle, die du im Leben spielst, zeigt einige der Schwierigkeiten, auf die du anfangs stoßen wirst, wenn du versucht herauszufinden, wer du wirklich bist. ‘Wenn ich nicht mein Führerschein und auch nicht mein Name bin, wer bin ich dann?’ Der Teilnehmer befühlte daraufhin seinen Körper und sagt: ‘Ich bin dieser Körper!’ Diesmal hatte er durch fühlen versucht herauszufinden, wer er ist. Vielleicht ist er sein Körper, vielleicht aber auch nicht. Kannst du wirklich durch fühlen herausfinden und wirklich wissen, was die Wahrheit über dich selbst ist? Nein! Alles, was wir durch unsere Sinne wahrnehmen, können wir nicht als absolut wahr erkennen. Es wird immer eine mittelbare Wahrnehmung sein, wir erfahren die Wahrheit vermittelt und damit auch gefiltert und eingefärbt durch das Mittel der Sinne. Wenn du etwas durch die Sinne erfährst, dann kannst du mutmaßen, dass das die Wahrheit ist, du kannst dir sogar ziemlich sicher sein, aber du kannst dich immer noch irren. Nur wenn du eine unmittelbare Erfahrung (ohne Vermittlung der Sinne) gemacht hast, eine direkte, absolute Erfahrung von Wahrheit, dann wirst du zweifelsfrei wissen.

“Schließ für einen Moment die Augen und stell dir eine Katze vor. Dann öffne deine Augen wieder. Diese Katze ist Teil deines Geistes. Ihr Bild war im Raum oder im Bereich des Geistes. Der Geist ist aber etwas anderes als der Körper. Dort, wo du dir diese Katze vorgestellt hast, war der Raum des Geistes. Der Körper ist das, was du mit deiner Hand berühren kannst. Schließe deine Augen und stelle dir noch einmal die Katze vor. Nimm diesmal wahr, dass da jemand ist, der diese Katze betrachtet. Wer ist es, der diese Katze ansieht? Jetzt hast du deine Suche nach ‘Wer bin

ich?“ begonnen. Wer die Katze ansieht, ist kein Teil des Geistes, das bist du selbst. Aber wer bist du? Aha, denkst du, alles klar, dann bin dich die, die die Katze ansieht. Wenn jemand darüber erzählt, wenn du darüber liest, dir jemand anderes davon erzählt oder du durch deinen eigenen Prozess gehst, wie z. B. darüber nachzudenken, Schlüsse daraus zu ziehen usw., ist das keine Erleuchtungserfahrung. Das ist eine indirekte Erfahrung, die du machst. Da bist immer noch du und die oder der, die / der die Katze ansieht.

Es geht nicht um Erkenntnisse, Einsichten oder einleuchtende Feststellungen, es geht tatsächlich um Erleuchtung, um Direktheit ohne BeobachterIn.

Es geht um die Direktheit der Erfahrung. Aber wie kommen wir zu dieser direkten Erfahrung? Diese Frage widerspricht jeder korrekten Antwort. Wie werden wir eine direkte Erfahrung machen, können? Wenn es da ein Wie gibt, dann wird es keine direkte Erfahrung sein können. Was machst du also? Nun, nicht besonders viel. Denke nicht, du könntest über einen Prozess zur Erleuchtung kommen. Es geht nur durch das Verschwinden jedes Prozesses, durch das darüber hinausgehen von denken, begründen, hoffen, glauben, erinnern, schließen, fühlen. Schrittweise wird über all diese Prozesse hinausgegangen, über das Sehen, Fühlen, Denken, Vertrauen, Kämpfen oder den Versuch, es erzwingen zu wollen. Wenn du über diese ganzen Methoden hinaus bist, dann hast du eine Chance, dass eine direkte Erfahrung auftaucht.

Die Technik des Enlightenment Intensives ist eine Methode, die die Aufmerksamkeit auf die Wahrheit fokussiert. Auf die Wahrheit fokussiert zu sein, gibt dir noch keine direkte Erfahrung. Es gibt eine Menge indirekter Erfahrungen. Wenn du diese Erfahrungen, die dir passieren, deiner

/deinem PartnerIn kommunizierst, dann leert sich dein Mind. Es leert sich das Feld der Gefühle, des Körpers und des Gehirns. Wenn du leer genug bist, dann hast du die Wahrheit vor dir. Und dann kann es sein, durch die Gnade von dem, was da immer sein mag, dass du eine direkte Erfahrung hast. Es passiert oder es passiert nicht. Es gibt keine Garantie. Du kannst nichts Willentliches tun, damit es geschieht. Es mag dir überhaupt nichts geben, was du erwartet hast. Es macht nur das klar, was du schon immer warst. Es ist nicht so, dass du etwas anderes wirst. Was du beabsichtigst, ist eine direkte Erfahrung davon, was die Wahrheit schon längst ist.* 4)

Anmerkungen

- 1) Das E. I. wurde 1968, in der Hippiezeit in Kalifornien entwickelt. Begründer ist Charles Berner, ehemaliger Naturwissenschaftler, der auch Gründer der *Dyad School of Enlightenment* war. Die Aufzeichnungen sind von N. Werner Plate übersetzt und im Selbstverlag erschienen. In Deutschland werden sie in Aachen im *Holistic Yoga Centrum* angeboten.
- 2) Aus dem Flyer zum Enlightenment Intensive von N. Werner Plate
- 3) *Kontemplation: Mystik, Versenkung in das Wort und Werk Gottes, betrachtendes Erkennen*. Aus: *Die deutsche Rechtschreibung*, Ursula Hermann, Bertelsmann Lexikon Institut, 2003
- 4) Auszüge aus dem Arbeitsbuch für Enlightenment-Intensive-Master

NACHWORT

Kurze Zeit nach meiner direkten Erfahrung von Leben, dass Leben Liebe ist, wusste ich in einer Verstehensrunde zum Thema Liebe nicht mehr aus diesen Erfahrungen heraus zu erzählen, was Liebe ist. Ich war wieder im Kopf, in meinen Mustern, im Mind, in Konzepten und unter Leistungsdruck etwas bestimmtes bringen oder sagen zu müssen. Als wäre nichts geschehen.

Doch etwas ist anders, was mir anhand dieser schriftlichen Arbeit erst verständlich wird: Seit meiner damaligen Erfahrung geschieht es immer wieder, neue Erfahrungen zu haben. Z. .Bsp. einmal, als ich vor einer Gruppe stand, die ich leitete und zum ersten Mal eine Traumreise anleiten wollte, völlig ahnungslos, wie es geht. Ich hatte tierischen Stress damit. In der Morgenmeditation dann kam die Erfahrung, dass alles Wissen in mir ist. Der Stress war weg und aus dieser Erfahrung, diesem Vertrauen heraus leitete ich die Traumreise so an, als gäbe es nichts leichteres, mit viel Spaß dabei. Überhaupt beeinflusste diese Erfahrung ab dem Moment meine Seminararbeit dahingehend, mehr Vertrauen gewonnen zu haben, in mich hineinzuschauen und aus dem heraus, was ich in mir finde, zu sprechen.

Das Spektrum des *Seins* hat sich erweitert. Eine Vertrauensgrundlage zu meinem *Selbst* ist darüber entstanden, die mir den wahren Sinn meines Daseins zurückgegeben hat. Diesbezüglich tapse ich nicht mehr blind im Dunkeln herum. Ich kann eher aussteigen, wenn ich zu sehr im Ego verstrickt bin, indem ich mir den anderen Teil, das *Selbst*, bewusst mache, es kontaktiere. Ich kann meinem *Selbst* Raum geben. Das bringt Leichtigkeit und Humor. Es

macht weiter. Ich bin nicht mehr wahllos völlig im Sumpf des Unbewusstes, Unwissenden, wie vorher.

Gleichzeitig fange ich an zu verstehen, warum ich trotz der Einheits-Erfahrungen weiterhin immer wieder unzufrieden bin. Weil ich auf der ersten Stufe des Wachstums, d.h. Persona Ebene, von der Ken Wilber in seinem Buch „*Wege zum Selbst*“ schreibt, die auf der einen Seite die Person, auf der anderen die Schatten beinhaltet, erst langsam dabei bin, aus den Windeln zu kommen.

Anhand meiner ersten Erfahrung glaubte ich: „Ich hab’s“ so als könnte ich sie konservieren. Und ich bräuchte nur täglich spirituelle Techniken ausführen. Trotzdem ich gehört hatte, wie wichtig es ist, sie wieder loszulassen. In den vielen Jahren danach quälte ich mich mit viel Disziplin, durch die Einhaltung der yamas (Dinge, die man tun soll) und niyamas (Dinge, die man nicht tun soll), den yogischen Gesetzen, ähnlich wie den zehn Geboten im Christentum, so zu leben, dass es mir möglich ist, im Bewusstsein der Einheit zu sein bzw. zu bleiben. Um verbunden zu bleiben mit der *allgegenwärtigen Liebe*. Was mehr und mehr zum Verlust meines Ursprungsglaubens “einfach leben um zu leben” und meiner neu wiedergefundenen Impulsivität, Freude und Lebenslust, der Energie, an die ich im Tantra-Basis-Training wieder Anschluss fand, führte.

Dieses Festhalten-Wollen ging auf Kosten meiner Kreativität und meines Wachstums. Die vielen Ansprüche drückten zunehmend auf meinen Schultern, stauchten mich und verursachten körperliche Verspannungen, die ich nicht einzuordnen wusste.

Vor drei Jahren stellte sich mir dann durch Umstrukturierungsmaßnahmen in dem spirituellen Zentrum in Aachen, in dem ich mich vom ersten Moment an wie zu Hause fühlte, meinem damaligen Geburtshaus sogar ähnelte, in dem ich mich so stark verwurzelt gefühlt hatte, die Frage, ob *Holistic Yoga* der spirituelle Weg ist, den ich ausschließlich gehen möchte. Nach eingehendem in mich hinein spüren, intensiven Auseinandersetzungen und Beratungsgesprächen scheidete ich schweren Herzens aus. Wie ein Kind, das sich auf seine eigenen Beine stellen muss, verließ ich meine Wahlfamilie ohne sie wirklich verlassen zu wollen. Bis heute bin ich mit den Menschen dort weiterhin in Kontakt und verbunden.

Ab dem Zeitpunkt des Hinausgehens begannen sich mir meine Schattenseiten, vor denen ich bis dahin weggelaufen war, zu zeigen, denen ich mich mit therapeutischer Unterstützung begann anzunähern. Die Konfrontation der Schattenseiten half mir, mehr von meiner allgemein eher verträumtem euphorischen und darüber abgehobenen Form zu leben, ins Da-Sein zu kommen, in die Realität, wo ich immer noch dabei bin. In diesem Jahr habe ich eine dreijährige Weiterbildung in Trauma-Heilung durch Somatic Experience von Peter Levine begonnen. In bezug auf meinen spirituellen Weg habe ich da weitergemacht, womit damals alles begann. Die vorliegende Arbeit ist die wissenschaftliche Arbeit zur Abschluss-Gruppe des einjährigen *Tantra-Aufbau-Trainings* des *Aruna-Institut*, an dem ich teilgenommen habe.

Meine Neugier in bezug auf Tantra ist ungetrübt und hängt unter anderem mit der Lebensfreude und Unbeschwertheit, die ich von ganz, ganz früher her kenne, dort wieder

gefunden habe, zusammen. Der Kontakt zu einer grenzenlosen Energie, die sich bei mir in der Lust zu tanzen, zu singen, zu schreiben und das Leben zu feiern ausdrückt. Meine Liebe mit anderen zu teilen. Aus der Unschuld meines inneren Kindes heraus leben, das mehr und mehr dabei ist, sich auszusöhnen.

DANKSAGUNG

Ich möchte Angelika Salberg von der ehemaligen "Reisenden Schule" danken, die mich durch ihre Arbeit, z.B. an alte Ritualplätze zu gehen, ich meine ungebrochene Verbundenheit zur Kraft der Natur neu erfuhr, ein erstes Erwachen stattfand.

Als nächstes danke ich Regina und Bali, bei denen ich zu meiner Liebe und Power wieder fand. Ihre respektvolle, unerbittliche und humorvolle Art unterstützen mich, mich *Selbst* zu erkennen.

Ich möchte Narajana Werner Plate für seine Liebe und den Raum danken, der es mir ermöglichte, direkt zu erfahren, was Leben ist und für die Einladung, ihn alles fragen zu dürfen.

Am meisten möchte ich Manfred Schmitz-Gehrmann danken, meinem Freund, Geliebtem und Ehepartner, der mir von Beginn unserer Beziehung an den Platz lässt, mich selbst zu entfalten. Ich fühle mich durch seine Liebe getragen.

Der hartnäckigste Lehrmeister ist mein elfjähriger Sohn Marco. Mit seiner 100-prozentigen lebensfreudigen Power und Intelligenz fordert er mich täglich heraus, hier und jetzt da zu *Sein*.

Ulla Heinisch vielen Dank für die spontane Unterstützung bei der Anfertigung dieser Arbeit, den Ratschlägen und der Hilfe beim Sortieren und Formulieren.