



Zur Welt kommen

Von der fixierten Erleuchtung und dem Kampf gegen das böse Ego

Seit mehr als 30 Jahren spirituell unterwegs, aber auch wissenschaftlich-analytisch gebildet, widmet sich der Psychologe, connection-Autor und Coach Klaus Horn hier dem Thema des »spirituellen Selbst« und zu unterscheidenden »Stufen der Erleuchtung«

VON KLAUS P. HORN

Zu allen Zeiten und für alle Themen gibt es Vertreter eines Dogmas, einer reinen Lehre. Beim Thema Erleuchtung und Ego lautet ein beliebtes Credo: Ich bin »Das«, bin völlig aufgegangen im Einigen; wer könnte sich da lösen? »Der Beobachter ist das Beobachtete« ist J. Krishnamurtis Formel für diesen Zustand. Ist das Bewusstsein leer und still, ungeteilt und vollständig, bleibt man ohne Konflikte in wahlloser Bewusstheit.

Ohne eigenes Zutun senkt sich manchmal eine unendliche Weite auf uns herab und wir sind in ihr – frei von Gedanken, Entscheidungen und Handlungen. Wer aber berichtet dann davon? Ramakrishna sagte einmal: »Eine Salzpuppe ging ins Meer, um es zu erkunden. Wer kam zurück?« Er spricht hier jedoch über seine Auflösungserfahrung. Es gibt also zwei: seine Erfahrung und ihn. Wobei er die Erfahrung überdauert. Da gibt es also mehr als nur Raum: Er ist im Raum.

Auch ich schätze diese tiefen Zustände der Leere. Ich meine aber, dass sie als

Lebensgrundlage im Alltag nicht dienen können. Ein einzelnes Selbst, auch wenn es große Kraft oder Stille besitzt, kann das nur zum Teil leisten. Dass es sich bei spirituellen Zuständen, die wir als »leer«, »erfüllt« oder »ganz« erleben, auch um innere Anteile handelt und nicht um das Ganze, wird deutlich, wenn wir merken, dass wir uns von ihnen auch wieder lösen können.

Auch Erleuchtete sind mitunter umnachtet

Genau wie alle anderen Menschen auch verlassen spirituelle Meister den Zustand

des Einsseins, wenn es darum geht, mit konkreten weltlichen Herausforderungen umzugehen. Eine praktischere, persönliche Seite des vermeintlich »gestorbenen« Egos schaltet sich dann zu und handelt. Wenn nun

»Wie Ertrinkende greifen wir nach dem spirituellen Selbst. Der Wunsch nach diesem Hauptgewinn produziert einen Erlösungstraum«

aber die Identität eines Meisters vollständig im formlosen Sein bleibt, bekommt er oder sie es nicht immer mit, dass ein Teil des vermeintlich verstorbenen Persönlichkeitssystems ans Steuer rutscht. So kann

Wahrgenommenes verschmelzen, so trennen wir uns im nächsten Schritt auch wieder davon.

Wie können wir uns aus der Einheit lösen? Es klingt unsinnig. Absolut betrachtet tun wir das nie; die Welle bleibt immer im Ozean. Wir leben aber nicht nur in einer absoluten Einheit, sondern auch in der relativen Welt der Polaritäten, des Menschseins eben. In ihr sind wir zu einem Tanz aufgefordert, dem Tanz der Gegensätze. Tanzend kommen wir zur Welt. Für mich ist das ein wunderbares Bild. Täglich, in jedem Augenblick kommen wir zur Welt.

Stufen der Erleuchtung

Stufen helfen, sich auf das Undenkbare einzulassen, indem sie an den logisch-analytischen Verstand anknüpfen und seine Einwände überbrücken. Insofern haben sie ihren Nutzen. Anfangs denkst du: »Ich werde das Ziel auf der Stufe X erreicht haben.« Es ist wie mit den farbigen Gürteln im Judo oder Karate. Die Japaner geben sie

dann auch ein Erleuchteter mitunter völlig umnachtet handeln. Für mich liegt in diesem Geschehen etwas Demütiges. Ich kann als Mensch nicht vollständig im Überpersönlichen aufgehen. Vielmehr muss ich mich vor den Niederungen des Lebens verneigen und sie annehmen. So werden auch sie allmählich vom Licht des Bewusstseins erfüllt. Das ist ein langer Weg. Er verzichtet auf das Ziel vollständiger Erleuchtung, die auf der irdisch-alltäglichen Ebene eine Illusion bleibt, und er scheint nie zu enden.

An diesem Punkt hat der menschlich-bescheidene Prozess eines »bewussteren Ich« für mich viel Lösungskraft entwickelt. Man löst sich von jedem inneren Teil – gleich wie attraktiv, umfassend, klar und bewusst er sein mag.

So wie wir uns in der Meditation von Moment zu Moment von den Inhalten des Bewusstseins lösen, bis Beobachter und

den Kindern, weil sie so schön bunt sind und ein Gefühl des Fortkommens vermitteln, bestätigen und anspornen. Daran ist nichts falsch – es ist eben kindgemäß. Der ergebnisorientierte Denker in uns funktioniert oft auch recht kindlich. Stufen in Verbindung mit der Zeit und einem Ziel sind A und O für ihn. Er denkt: Wenn ich an diesem Punkt angekommen bin, werde ich frei, glücklich und erleuchtet sein. Wenn-Dann ist sein Credo, das lineare Ursache-Wirkung-Prinzip. Er bewegt sich immer von der Vergangenheit in eine erdachte Zukunft. Im Jetzt kann er nicht sein, denn dort würde er still.

Stufenkonzepte beschreiben eine begrenzte Wirklichkeit. So würdigen sie unsere rationalen Anteile und nehmen sie mit auf die Reise. Für sie habe ich eine Übersicht entwickelt, die einige Stationen der Reise beleuchtet – ohne Anspruch auf Richtigkeit und Vollständigkeit.

1. Kein Ego. Präpersonale, vorbewusste Einheit – unbewusste »Null«.
2. Unbewusste »Eins«, personales Ego. Persönliche Identität. Gruppen, Clan- und Familien-Zugehörigkeitsidentität. Die unbewusste »Eins«. Sie ist beherrscht durch eine konditionierte Persönlichkeitsstruktur. Innere Personen kreieren wechselnde Dominanzsysteme ohne bewusste Führung. Schutz der Verletzlichkeit durch mächtige Hauptselfste, z. B. Macher, Antreiber, Nr. 1, Vernünftiger, Perfektionist.
3. Beginn bewusster Selbstwahrnehmung. Differenziertere Gefühle und Zugehörigkeiten. Einstieg in Meditation. Erste Unterbrechungen des automatischen Denkens im Alltag. Erste Schritte in der Nichtidentifikation. Erste Wahrnehmungen des inneren Systems (Teile, innere Personen). Die bewusster »Eins«.
4. Fokus auf Befreiung, Selbstverwirklichung, Erleuchtung. Übernahme der inneren Herrschaft durch spirituellen Antreiber. Disziplin, Sadhana. Abwertung der weltlich orientierten inneren Personen. Errichtung einer inneren Revolutionsregierung: Befreiung ist das Hauptziel. Hauptstimmen (Erfolg, Macht, Nr.1 sein) werden kurzfristig verdrängt oder bereits jetzt auf das neue Ziel, ein Niemand zu werden, eingeschworen. Bewusste Ausrichtung auf »Null«. Der innere Zeuge betritt die Bühne.
5. Fallen ins Nicht-Ich. Realisierung des Anatta, Nichtselbst, des Formlosen. Unpersönliche Erleuchtung. Überwältigende, ekstatische Glückseligkeit. Ende automatischen Denkens. Leben aus der Leere. Natürliches Ende der Sadhana. Grundlose Freude. Aufgehen in der Null. Kein Bewusstsein über Abspaltung verletzlicher innerer Personen. Keine Bewusstheit über Dualität. Meist hypnotische Ausstrahlung vor allem durch die Augen. Häufig missionarisches Sendungsbewusstsein romantischer oder fanatischer Prägung. Auserwähltsein. Oft Gründung einer Gemeinde von Fans oder Suchern. Licht- und Highphase.
6. Nach einigen Monaten oder Jahren Ende der Licht- und Highphase. Die dunkle Nacht der Seele. Die unpersönliche Erleuchtung tritt in den Hintergrund, muss durch Praktizieren der alten Sadhana wachgehalten werden. (Erleuchtung ist Praxis, Praxis ist Erleuchtung). Alte Gewohnheiten (innere Personen) kommen durch. Machtspiele und Hierarchien. Ausstrahlung und Wirkung sind Machtinstrumente. Das Guruspiel beginnt, d.h. die alten Hauptstimmen übernehmen unter neuer Flagge. Krise fordert zur Weiterentwicklung auf.



FOTO: FLICKR.COM

7. Bewusster-Ich-Prozess. Allmähliches Loslösen aus der Verschmelzung mit der Null. Beginn der Würdigung unterdrückter innerer Personen. Beginn bewusster Balance zwischen inneren Systemen. Relativierung der spirituellen Anteile bei entspannterer Praxis. Formloses Selbst und Formen der Persönlichkeit werden gleichzeitig gehalten. Spannungstoleranz wird erweitert durch »Schwitzen« zwischen den Gegensätzen.
8. Ich-Bin-Prozess. Beginn integraler Praxis. Erste Gleichzeitigkeiten von Null und Eins. Prozess der »Entleuchtung« beginnt. Rückkehr zum Einfachen, Gewöhnlichen. Versöhnung mit der »Eins«, volle Würdigung der verletzlichen inneren Personen. Bewusster Kontakt mit innerem Führer/Meister. Zufriedenheit. Gleichmut. Erlöschen der hypnotischen Ausstrahlung.
9. Ich Bin. Bewusste persönliche Verankerung in der »Null«. Leben aus der Tiefenidentität. Nichtduale persönliche Identität mit Form und Formlosem. Ich bin, der ich bin. Vollständiges Leben und Würdigen der Erde und des kleinen Lebens. Einfachheit. Natürliche Würde und Autorität – kein Zeuge, kein Wahrnehmender, eine Welt. Ordnung der Stille. »Null« und »Eins« sind immer dabei, ohne Anstrengung.

Du bist das - aber was ist das?

Der Wunsch nach dem Hauptgewinn produziert einen Erlösungstraum. Er versüßt dir die Zeit bis zum Moment der Wahrheit – der Ziehung der Lottozahlen. Dem entsprechen im Alltag die Bedrohungen des Lebens: Krankheit, Alter, Trennung, Armut, Tod. Wen der Schlag der Mutter Materie trifft, der reagiert mit Angst, Ärger oder

Agonie. Er taumelt ins Unbewusste zurück, bis er auch die Niete in seiner Wirklichkeit würdigt.

Was wir abschieben, bringt sich unangenehm in Erinnerung, bis wir es zu uns nehmen und integrieren. Bewusstsein umfasst alles, alle Aspekte des Menschlichen, das Schöne ebenso wie das Schreckliche.

»Tat tvam asi – du bist das« bedeutet eben nicht nur, wie manche westliche Erleuchtungsromantiker gern glauben möchten: »Ich bin Licht und Wahrheit«. Vielmehr heißt es: »Ich bin das alles. Ich bin die Welt. Ich bin das Licht und die Dunkelheit, Buddha und Dschingis Khan, Jesus und Hitler. Ich bin Weisheit und Dummheit, Grausamkeit und Liebe.« Ignoranz und Erleuchtung

»Viele der heutigen Instant-Erleuchteten sind Opfer ihrer eigenen Einbildung. Die nächste Krise zeigt es ihnen«

sind nicht getrennt. Sie sind zwei Seiten der gleichen Münze. Sie zu integrieren ist nicht einfach. Dazu gehört mehr als der Wunsch nach Verschmelzung mit dem Urgrund.

Vom Absoluten zum kalten Kaffee

Buddha wurde der Tathagata genannt, einer der »ganz gegangen« ist, »Gata Gata« über alles Hinausgehen hinausgegangen. Das ist sehr subtil. Wohin geht derjenige, der über das Hinausgehen hinausgeht? Er hält in der Wegbewegung aus der Welt inne und kehrt zurück zu den Menschen, zurück auf den Marktplatz.

»Nach der Ekstase wartet die schmutzige Wäsche«: Jetzt geht es um Integration von Meditation und Alltag. Die Arbeit mit dem inneren System der Teilpersönlichkeiten kann dies unterstützen. Du machst vielleicht eine überwältigende innere Erfahrung, die du später als das »Absolute«, die »Wahrheit« oder ähnlich beschreibst. Aber du hast die Erfahrung, nicht sie dich. Sie endet nach einer Weile oder ebbt ab und lässt dich zurück. Wen lässt sie zurück? Dies ist eine andere, ebenso reale Erfahrung deiner selbst, genauer gesagt deiner Selbst, denn in jedem von uns leben unzählige. Du bist viel mehr als eine Erfahrung von Unendlichkeit – du bist auch eine Erfahrung von Enge oder Schmerz. Wenn du dies ebenso nehmen kannst wie dein überpersönliches High, gehst du einen praktischen Schritt in die konkrete Arbeit zur Integration von

persönlichen und überpersönlichen Energien und löst dich von einer Energiequalität. In deiner Wahrnehmung sind jetzt zwei Punkte präsent: ein ozeanischer Zustand und du darin. Also zwei Teile. Wann kannst du dich auch davon lösen? Meist willst du das nicht und möchtest stattdessen weiter im kosmischen Meer baden und die Erfahrung konservieren. Doch eben dieser Impuls des Festhaltens beendet sie. Sie ist plötzlich kalter Kaffee. Der spirituelle Marktplatz, das »Holy Business«, lebt überwiegend vom Aufwärmen solch kalten Kaffees.

Eingebildete Erleuchtung?

Unsere inneren Systeme sind sehr anpassungsfähig. Da sie auf Überleben programmiert sind, passen sie sich den veränderten Bedingungen an. Sie produzieren dir nun den Film der Erleuchtung und schenken dir Energie- und Lichterfahrungen. So geschmeichelt hältst du dich für angekommen und erwacht, doch das Spiel geht weiter, und die gute alte Maya schmunzelt. Viele der heutigen Instant-Erleuchteten sind Opfer ihrer eigenen Einbildung. Die nächste Krise zeigt es ihnen deutlich, aber meist sind sie bereits so mit dem neuen Glaubenssystem identifiziert, dass sie noch blinder daran festhalten als vor ihrer inneren Revolution. Leider haben sie meist niemanden, der ihnen Feedback gibt, oder jedenfalls niemanden, dessen Feedback sie an sich heranlassen, weil sie sich über allen Dingen schwebend wähen.

Oft sind diese »Meister« von Gruppen gläubiger Verehrer umgeben, die ihre Weltansicht bestärken, weil sie auf keinen Fall ihren Erlöser verlieren möchten. Leider ist es in vielen Fällen erst die große Krise, die eine Veränderung ermöglicht. Den Lehrern



FOTO: FLICKR.COM

kann nun der Mut helfen, sich immer wieder anzuschauen. Den Schülern: nicht an den Weihnachtsmann zu glauben.

Spirituelle Bulldozer-Methoden

Was geschieht innerlich, wenn du den Tod deines Ego wünschst? Wie geht es dem Kind in dir, wenn es als falsch und hinderlich bezeichnet und ihm Mord und Vernichtung angedroht werden?

Das Absurde ist: Die Erleuchtungssehnsucht kommt vom inneren Kind. Es sehnt sich zurück in den Urgrund, den es erinnert. Es hält die blaue Blume noch in der Hand. Die Fahrkarte in dieses Paradies, aus dem es vertrieben wurde, aber kostet sein Leben. Das große Ziel des Egotodes ist ein Horror für unsere verletzlichen, empfindsamen seelischen Anteile. Folgt das innere Kind seiner spirituellen Sehnsucht, wird es mit Tod und Gewalt bedroht. Verleugnet es sie aus Angst, leidet es weiter unter der Trennung. Daher rühren die so genannten »Widerstände« auf dem Weg, die viele mit revolutionärer Gewalt niedermachen möchten. Auch spirituelle Wege erzeugen so ein völlig vergebliches und unnötiges Leiden.

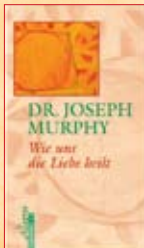
Und wer in dir will das? Ist diese Instanz, die das will, wahrer oder besser als deine Empfindsamkeit? Diese Gewaltphantasien, in denen jemand unter dem Eindruck einer radikalen spirituellen Befreiungslehre das »falsche Selbst« zerstören will, fahren mit einem Bulldozer über die Blume, die sie doch angeblich so verehren.

Helden der Erleuchtung

»Gott ist kein netter Onkel« heißt es im Talmud. Er konfrontiert dich weiter mit den Abgründen, Untiefen und dunklen Nächten. Also, wie lebst du weiter? Wer in dir entscheidet die täglichen, kleinen Dinge?

Lassen Sie sich inspirieren...

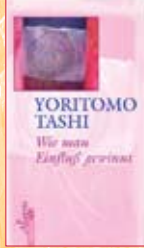
Vor dem Einschlafen lesen und am nächsten Tag wie neugeboren aufwachen



DR. JOSEPH MURPHY
Wie uns die Liebe heilt
ISBN 978-3-7934-2050-7



NORMAN VINCENT PEALE
Positiv leben lernen
ISBN 978-3-7934-2061-3



YORITOMO TASHI
Wie man Einfluß gewinnt
ISBN 978-3-7934-2060-6



ORISON S. MARDEN
Dein Schlüssel zum Glück
ISBN 978-3-7934-2056-9

Allegria
inspiration www.allegria-verlag.de

Je Band 10,- €

The Garden of Light Der Garten des Lichts

Zentrum für Seminare auf Ibiza, Spanien



Mitten im Wald, 2,5 Km entfernt
von schönen Stränden, Veg. Küche

Info: Tel./Fax: 00-34 971 334 644
E-mail: thegardenoflight@hotmail.com

Niemand? Das Eine? Das Nichtselbst? Gott persönlich?

Was ist das für ein Leben? Ganz absorbiert vom unpersönlichen Sein, abgetrennt von allem Menschlichen? Ist es das, wofür du hier bist? Die große Verneinung? Das Sprengen aller Ketten? Ist das wirklich so erstrebenswert? Ein Held der Erleuchtung zu sein? Dich im Glanze deines großen Sieges zu sonnen?

Was macht denn der Held nach seinem Sieg? Irgendwann ist die Siegesfeier vorbei. Sitzt er dann immer nur da und schaut erleuchtet vor sich hin? Ist das die Erfüllung deines Lebens, im Lotus zu sitzen, den Lorbeerkrantzurechtzurücklegen und goldenes Licht zu atmen? Nein, diese Erleuchtungsrömantik hat mit Verwirklichung nichts zu tun. Sie träumt einen süßen Endlösungs-traum und drückt sich vor der menschlichen Verantwortung.

Verantwortung heißt, alles zu beantworten, nichts auszuschließen oder abzulehnen, sondern am Leben teilzunehmen. Dies ist Planet Erde, nicht Wolke Neun!

»Die Egobekämpfung ist die moderne Form der Teufels-austreibung«

Ein Ja zum Leben ist auch ein Ja zum Ego. Warum kannst du nicht auch dein Ego leben lassen? Wozu dieser Vernichtungsfeldzug? Was ist die Bedrohung? Welche Endlösung will so ein spiritueller Totalitarismus erzwingen? Manche sagen: Ich bin »Das«. Ist nicht vielmehr »Das«, also Gott, in allem? In allen Facetten deiner selbst?

Was du ablehnst, bindet dich. Was du bekämpfst, das stärkst du. Erst wenn du deinem Leben zustimmst, wie es ist, wenn du Dich nimmst, wie du bist, endet die Trennung. Ansonsten fällst du in eine neue Dualität – die zwischen Wahrheit und »fal-

schem« Selbst. Entweder gibt es nur eine Wahrheit, oder es gibt mehr davon. Wenn es nur eine gibt, muss alles in ihr enthalten sein, auch dein Ego. Diese Egobekämpfung ist die moderne Form der Teufelsaustreibung und macht die gleichen Fehler wie unsere Kirchenväter im Mittelalter. Satan aber gehört dazu, zum Ganzen. Schließlich ist er »Luzifer« – das heißt der »Lichtbringer«. Ohne das Dunkle kein Licht!

Wie könnte Gott gegen die Welt sein, die er schuf? Wie könnte das Ego, dieser arme Teufel, nicht dazugehören? Nimm es an, dann bist du im Einklang. Dann bist du nicht »Das«, sondern ein Mensch mit allen Licht- und Schattenseiten. Willst du aber ein perfekter Meister sein, bist du zur Dualität und Trennung verdammt, denn alles, was nicht perfekt ist, gehört dann nicht zu dir. Bewusstsein ist mehr als du denkst – es umfasst alles, lässt nichts draußen vor der Tür, wertet nichts ab, stimmt allem zu, wie es ist, ohne es anders haben zu wollen.

Der Weg

Den »Weg« gehen, heißt »weg-gehen«. Wovon willst du denn weg? Und wo willst du hin? Wie könnte, was du suchst, woan-

ders sein als hier? Warum nicht zusammen lassen, was nie getrennt war und dem Leben zustimmen? Dazu aber gehört Mut: dableiben und die eigene Verletzlichkeit bejahen, statt sie abzutöten.

Rabbi Joshua lag auf dem Sterbebett, umgeben von seinen engsten Schülern. »Rabbi«, sagten sie, »Meister, nun wirst du bald zur Rechten Gottes sitzen und heimkehren ins Reich auf ewig. Und Gott wird dich belohnen für all das Gute, was du uns in Seinem Namen gabst.« »Nein«, schüttelte Rabbi Joshua traurig sein Haupt, »das glaube ich nicht. Gott wird mich nur eines fragen. Er wird mich fragen: »Mein Sohn Joshua, ich habe dir Talente mit auf den Weg gegeben, Begabungen und Fähigkeiten verschiedenster Art. Hast du, mein Sohn, diese Talente gelebt, zu hundert Prozent?« Und ich weiß nicht, ob ich sagen kann: Ja, ich habe sie gelebt, ganz und gar. Dann wird Er mir sagen: »Geh zurück auf die Erde, und lebe sie diesmal!««

Vorabdruck aus: Klaus P. Horn, Spirituelles Coaching. Bewusstseinsentwicklung mit menschlichem Maß. Erscheint im Februar 2007 bei Ullstein / Allegria



FOTO: FLICKR.COM