



Richard Stiegler

Nach innen lauschen

Inspirationen
für die
spirituelle Praxis

arbor

Richard Stiegler

Nach innen lauschen

Richard Stiegler

Nach innen lauschen

Inspirationen für die spirituelle Praxis



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Für meine Schülerinnen und Schüler

© 2014 Arbor Verlag GmbH, Freiburg

Alle Rechte vorbehalten

2. Auflage 2015

E-Book 2020

Titelfoto: Bronzeskulptur „Kontemplation“

aufgenommen im „Museum der Moderne“ in Salzburg mit freundlicher Genehmigung der Künstlerin Helga Vockenhuber; www.helga-art.at

Zitat S. 9: Hermann Hesse, Siddhartha, in: ders., Sämtliche Werke in 20 Bänden. Herausgegeben von Volker Michels, Band 3: Roßhalde, Knulp, Demian, Siddhartha, S. 413. © Suhrkamp Verlag Frankfurt am Main 2001. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin.

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Hergestellt von mediengenossen.de

E-Book-Herstellung und Auslieferung: Brockhaus Commission, Kornwestheim, www.brocom.de

www.arbor-verlag.de

ISBN E-Book: 978-3-86781-307-5

Einführung

Teil eins Die stille Meditation

- 1 Was ist Meditation?

Grundaspekte der Meditation

- 2 Sein
- 3 Gegenwärtigsein
- 4 Offensein
- 5 Lauschen

Inspirationen für die Praxis der stillen Meditation

- 6 Über die Kraft der Motivation
- 7 Sitzen wie ein Berg
- 8 Absichtslos sein
- 9 Unmittelbar sein
- 10 Dem Leben vertrauen
- 11 Die Illusion von Kontrolle
- 12 Sich an das Gewahrsein erinnern
- 13 Lauschen als Instrument
- 14 Eintauchen ins Unermessliche

- 15 Sich mit Hindernissen anfreunden
- 16 Und immer wieder das Denken
- 17 Meditation als Spiegel der Seele
- 18 Leben in der Gegenwart
- 19 Das, was ist, ist
- 20 Sein genügt
- 21 Wie die Dinge geschehen
- 22 Sich erinnern hat Macht
- 23 Gewahrsein und Freiheit
- 24 Achtsamkeit als Instrument der Liebe
- 25 Was uns verwandelt

Teil zwei Das innere Erforschen

- 1 Über die Seele

Grundaspekte des inneren Erforschens

- 2 In den Seelengarten gehen
- 3 Dem inneren Ruf folgen
- 4 In den Fluss springen
- 5 Grundhaltung, Ablauf und Wirkung

Inspirationen für die Praxis des inneren Erforschens

- 6 Immer wieder bei null beginnen
- 7 Der rote Faden der Gegenwart
- 8 Erklären und Erforschen
- 9 Sich der inneren Führung überlassen
- 10 Das Wesen nähren
- 11 Den Schatten erkunden
- 12 Nicht fixiert sein
- 13 Die Seele kennt kein Innen
- 14 Die Kunst, die Perspektive zu wechseln
- 15 Die Ausgleichsbewegungen der Seele
- 16 Bewusstsein und Potentialität
- 17 Sich Aufmerksamkeit schenken
- 18 Kreativ sein
- 19 Sich nicht entscheiden
- 20 Verdauen
- 21 Zulassen, zulassen, zulassen
- 22 Sich fallen lassen
- 23 Nach der Welle
- 24 Tore ins Sein
- 25 Veränderte Bewusstseinszustände

- 26 Dem Leben begegnen
- 27 Lebendigsein
- 28 Die Liebe zum Einfachen

Teil drei Das Zuhören

- 1 Leben in Beziehung
- 2 Zuhören als spirituelle Grundhaltung

Grundaspekte des Zuhörens

- 3 Präsenz
- 4 Offen sein
- 5 Berührbar sein
- 6 Resonanz geben
- 7 Mensch sein genügt
- 8 Kennen wir uns wirklich?
- 9 Innere Reife
- 10 Interpretation und Wahrheit
- 11 Die Motivation des Helfens
- 12 Wenn wir angegriffen werden
- 13 Der innere Raum
- 14 Mitgefühl und Durchlässigkeit

- 15 Was wissen wir schon?
- 16 Kann man schnell zuhören?
- 17 Friedensarbeit
- 18 Das heilende Feld der Annahme
- 19 Zuhören belebt
- 20 Ausbalancieren
- 21 Das Feld der Präsenz
- 22 Kommunikation und Kommunion
- 23 Es ist nie zu spät

Anhang

Begriffsklärungen

Vertrau...

Dank

Zum Autor

*Mehr aber, als Vasudeva, der Fährmann, ihn lehren konnte, lehrte ihn der Fluss.
Von ihm lernte er unaufhörlich.*

*Vor allem lernte er von ihm das Zuhören, das Lauschen mit stillem Herzen, mit
wartender, geöffneter Seele, ohne Leidenschaft, ohne Wunsch, ohne Urteil, ohne
Meinung.*

HERMANN HESSE „Siddhartha“

Einführung

Wanderer, nur deine Spuren sind der Weg, sonst nichts; Wanderer, es gibt keinen Weg, er entsteht erst durchs Gehen.

ANTONIO MACHADO, Liedzeile

Gibt es einen Weg ohne die Schritte des Wanderers? Können wir uns innerlich entwickeln und heranreifen ohne konkrete Erfahrungen?

Auch der spirituelle Weg vollzieht sich durch konkrete Schritte – Erfahrungen, die uns reifen lassen und unser Verständnis vertiefen. Die Praxis ist das Gefäß für konkrete Erfahrungen. Sie ist der Weg, auf dem wir unsere inneren Schritte machen. Erst die Auseinandersetzung mit Praxisformen, auf die wir uns einlassen, an denen wir uns reiben und in welchen sich unsere seelische Entwicklung entfalten kann, führt dazu, dass sich spirituelle Einsichten vertiefen und verinnerlichen. Ohne eine Praxis bleibt unser Verständnis oberflächlich.

Etwas zu erkennen, bzw. zu verstehen und etwas zu verinnerlichen sind grundsätzlich zwei verschiedene Dinge. Das Eine braucht notwendig das Andere. Erst im Zusammenspiel von Verstehen und Verinnerlichen wird sich ein Weg für uns wirkungsvoll entfalten können.

Das ist allerdings ein langer Weg und braucht Zeit. Ohne Praxisformen, die uns an diese spirituellen Wahrheiten erinnern und die uns ermöglichen, dass wir bestimmte Grundhaltungen immer und immer wieder einnehmen, ist eine solch tief greifende Umwandlung nicht möglich. Die Praxis hilft uns, dass unser Verstehen ganzheitlich wird, gleichsam vom Kopf in Körper und Seele wandert und sich dort verankert.

Für diese allmähliche Umwandlung unseres Egos ist dabei nicht so sehr die Qualität unserer Praxis entscheidend (zum Beispiel wie tief gerade unsere Meditation ist), sondern die Kontinuität, also unsere Ausdauer. Wie auch beim Erlernen eines Musikinstruments nur die Regelmäßigkeit unseres Übens letztlich zu guten Erfolgen führt, ist auch in der spirituellen Praxis entscheidend, ob wir uns kontinuierlich und über lange Zeit auf die Praxis einlassen. Erst dann können sich die Grundhaltungen, die wir durch unsere spirituelle Praxis verinnerlichen, in unserem Leben tief greifend auswirken.

Die im vorliegenden Buch vorgestellten drei Praxisformen haben sich im Laufe der Jahre in der Bewusstseinschule SEELEundSEIN herauskristallisiert und verfeinert. In dieser Bewusstseinschule werden die Grundlagen der transpersonalen Prozessarbeit vermittelt. Die transpersonale Prozessarbeit begreift den inneren Weg als einen sehr umfassenden Bewusstseinsprozess, der alle inneren und äußeren Lebensbereiche miteinschließt. Aus diesem Verständnis heraus haben sich die drei Grundformen der spirituellen Praxis, die ich im Buch beschreibe, herausgebildet.

Die erste *Praxisform der stillen Meditation* (Kapitel 1) richtet unsere Aufmerksamkeit auf die Dimension des Gewahrseins aus. Wir werden immer wieder an die Grundaspekte des Gewahrseins erinnert und verinnerlichen systematisch die zentralen spirituellen Grundhaltungen, die dem Gewahrsein entsprechen. Dadurch bringen wir uns in Einklang mit dem Gewahrsein und entdecken zunehmend das unbedingte und zeitlose SEIN, das wir zuinnerst sind.

In der zweiten *Praxisform des inneren Erforschens* (Kapitel 2) wird unsere Aufmerksamkeit auf die schöpferische Lebendigkeit unserer Seele gerichtet. Für viele Meditierende ist diese Praxisform neu. Bisher hat sich meist nur die Psychologie durch verschiedene Methoden der Introspektion auf den seelischen Aspekt bezogen. Aber gerade die neueren Entwicklungen in Psychologie und Spiritualität zeigen, dass die Grenzen zwischen persönlicher und spiritueller Entwicklung fließend sind. Im Kontext unserer Seele zeigen sich innere Selbstgrenzen und die Beschränkungen unseres Egos. Daher ergibt

sich beim inneren Erforschen im Besonderen die Möglichkeit, diese Grenzen zu erkennen und kraft unserer Bewusstheit zu erweitern. Mit der Zeit wird unsere Identität dadurch offener und fließender und der schöpferische Seelenstrom kann uns von innen her ungehindert inspirieren und erfüllen und auch als innere Führung leiten. Inneres Erforschen ist nicht (nur) eine neue Form der Psychotherapie, sondern eine sehr direkte und wirkungsvolle Möglichkeit, mit der Seelenrealität in Kontakt zu sein, um im wahrsten Sinne des Wortes „beseelt“ zu leben.

Die dritte *Praxisform des Zuhörens* (Kapitel 3) schließlich bezieht sich auf unser Bezogensein als Mensch. Wenn man nur auf die Praxis der stillen Meditation schaut, die in den meisten spirituellen Schulen auf die eine oder andere Weise im Zentrum des inneren Weges steht, hat man den Eindruck, dass ein spiritueller Weg immer in der Abgeschiedenheit und Einsamkeit stattfindet. Doch das ist nur ein Teil der Wahrheit. Tatsächlich betrifft eine der tiefsten spirituellen Erkenntnisse unsere vollständige Bezogenheit, unser Einssein, als Mensch. Diese Erkenntnis löst unser individuelles und getrenntes Selbstgefühl auf und macht uns unsere Verbundenheit mit allen und allem bewusst. Spätestens hier ergibt sich fast zwingend die Notwendigkeit einer Praxisform, die mitten in unseren Beziehungen stattfindet und sich direkt auf diese Verbundenheit bezieht. Die Praxis des Zuhörens ist der direkte Ausdruck dieser Verbundenheit und hat die Kraft, uns und unsere Beziehungen zu verwandeln.

Im vorliegenden Buch werden drei Praxisformen systematisch und getrennt voneinander dargestellt. Beim Lesen werden Sie bemerken, dass sich viele Aspekte ergänzen und überschneiden. Das liegt daran, dass letztlich alle Praxisformen im Gewahrsein, in unserer innersten Seinsnatur, wurzeln und die Grundaspekte des Gewahrseins diese Formen durchdringen.

In jedem Kapitel gibt es zunächst eine Einleitung in den jeweiligen Bereich, auf den sich die Praxisform bezieht. Dann werden in Kürze die Grundaspekte dieser Praxisform vermittelt. Ich empfehle sehr, diese Grundaspekte immer wieder einmal zu lesen, damit sie sich verinnerlichen können. Im Anschluss folgen weitere Aspekte und Inspirationen für die alltägliche Praxis.

Letztlich sei daran erinnert, dass dieses Buch weniger als eine theoretische Abhandlung dieser Praxisformen gedacht ist, sondern vielmehr als ein Praxisbuch im wahrsten Sinne des Wortes. Die kurzen Kapitel sind eine Mischung aus Aspekten zur inneren Kontemplation und konkreter Anleitung und haben vor allem die Grundidee, Menschen in der Ausübung ihrer täglichen spirituellen Praxis zu inspirieren. So empfehle ich, vor der Ausübung der Praxis eines dieser Unterkapitel zu lesen und zu kontemplieren, um dann diesen Aspekt in der Praxis zu verinnerlichen. Dabei kann es durchaus Sinn machen, sich mit einem Aspekt nicht nur einen Tag, sondern auch eine ganze Woche oder noch länger zu beschäftigen und Erfahrungen damit zu sammeln.

Dieses Buch ist also ein Arbeitsbuch zur Inspiration und zur praktischen Umsetzung und daher vor allem eine Unterstützung für Menschen, die bereits einen spirituellen Weg gehen. Solange wir nur darin lesen, werden wir zwar von dem einen oder anderen Gedanken inspiriert sein, aber erst in der praktischen Umsetzung können die Samen dieses Buches sich in unserem Leben entfalten. Samen brauchen die Erde, sonst können keine Pflanzen daraus entstehen, und Erkenntnis braucht die eigene Erfahrung, die im Nährboden unserer Seele wurzelt. Dazu verhilft das konkrete Umsetzen dieser Praxisformen.

Gerade auch die Übungsanweisungen am Ende der Kapitel können sehr hilfreich sein, den jeweiligen Aspekt „von innen her“ zu spüren. Dabei sei nochmal darauf hingewiesen, dass ein großer Unterschied besteht, ob wir z. B. über die Haltung des Empfangens in einem Buch lesen, ob wir diese Haltung kontemplieren und uns davon innerlich berühren lassen oder ob wir sogar in die Haltung des Empfangens hineinschlüpfen, sie gleichsam von innen her körperlich erfahren. Wir werden überrascht sein, zu merken, dass unsere erste Vorstellung beim Lesen eines Aspektes oft sich ganz anders darstellt als die konkrete Erfahrung beim körperlichen Hineinschlüpfen in diesen Aspekt.

Für Leserinnen und Leser, die mit der Terminologie der Transpersonalen Psychologie unerfahren sind, findet sich im Anhang des Buches noch eine Begriffsklärung der wichtigsten verwendeten Fachbegriffe.

Möge dieses Buch ein Beitrag sein, die eigene spirituelle Praxis lebendig zu halten, damit sie uns zum Wohle von uns selbst und allen Wesen verwandeln

kann.

TEIL EINS

Die stille Meditation

1 Was ist Meditation?

Meditation ist ein Begriff, der sowohl bei erfahrenen wie auch bei unerfahrenen Menschen eine Menge Assoziationen auslöst. Wenn wir selbst meditieren und eine bestimmte Richtung der spirituellen Praxis kennengelernt haben, differenziert sich unser Verständnis von Meditation und es bilden sich in uns immer klarere Ideen darüber, was Meditation ist. Doch unabhängig davon, wie diese Ideen genau sind, ist die Praxis der Meditation immer ein wenig mehr, als wir darüber denken oder sagen können. Meditation führt uns über das Denken hinaus.

Daher sind wir dem Wesen der Meditation viel näher, wenn wir alle Konzepte über Meditation loslassen und uns erlauben, nicht so genau zu wissen. Im Zen nennt man diese Haltung den Anfängergeist. Ein Anfänger weiß nicht und kann unvoreingenommen und neugierig in die Welt schauen. Jeder Glaube zu wissen schränkt diese Offenheit schon wieder ein.

Ohne uns dessen bewusst zu sein, tragen wir alle viele Ideen und Bilder über Meditation in uns. Diese Bilder, bewusst oder unbewusst, prägen unsere Haltung in der Meditation und auch unsere Einstellung dazu. Aber das Konzept über eine Sache ist nicht die Sache selbst. Und das, was wir mit Meditation verknüpfen, ist nicht das, was Meditation ist.

„Du sollst dir kein Bild von Gott machen“ gilt auch für die Meditation. Das bedeutet, der erste Schritt, uns auf die Meditation einzustimmen, ist, uns frei zu machen von allen Gedanken und Bildern, die wir darüber haben. Das geschieht zunächst dadurch, dass wir uns bewusst werden, was wir mit dem Begriff „Meditation“ verbinden.

Woran denken wir beim Wort „Meditation“? Welche Bilder tauchen dabei in uns auf?

- Bedeutet Meditation, still und aufrecht dazusitzen?
- Verbinden wir mit „still sitzen“ vielleicht auch „still halten müssen“ oder „Strenge“?
- Glauben wir, dass Achtsamkeit Kontrolle bedeutet?
- Ist Meditation eine „Übung“? Und was impliziert das Wort „Übung“?
- Geht man bei der Meditation mit der Aufmerksamkeit nach innen?
- Bedeutet Meditation den Atem beobachten?
- Ist Meditation etwa ein heiliger Raum, eine heilige Handlung?
- Werden wir durch Meditation zu einem besseren Menschen? Besser als andere?
- Verbinden wir mit Meditation einen inneren Frieden?
- Ist Meditation der Ort für spirituelle Erkenntnis und für Gipfelerlebnisse? Geht es bei der Meditation ums Erwachen?

Wie auch immer unsere Vorstellungen sind, wir müssen uns bewusst sein, dass alle Vorstellungen bedingt sind und damit auch Grenzen setzen: Das eine ist Meditation und das andere ist es nicht. Auf diese Weise erzeugt jede Vorstellung Ablehnung und Anstrengung. Aber Ablehnung und Anstrengung sind genau das, was das Wesen der Meditation nicht ausmacht.

- **Was verbindest du mit dem Begriff „Meditation“?**
Welche Wirkung hat das in dir?
- **Was verbindest du mit „still sitzen“?**
Was kannst du dadurch nicht in dir zulassen?

- **Sprich zu Beginn der Meditation die Worte „Ich weiß gar nichts“ in dich hinein und widme dich vollkommen neu und unvoreingenommen dem, was dann geschieht.**

2 Sein

Von außen betrachtet, ist Meditation eine bestimmte körperliche Form, die wir einnehmen und für eine bestimmte Zeit einhalten: z. B. ein aufrechtes und stilles Dasitzen oder ein Gehen in Achtsamkeit. Die äußere Form der Meditation unterstützt uns, mit unserer innersten Natur in Einklang zu kommen. Unsere innerste Natur, auch unsere wahre Natur genannt, ist die innerste Identität unseres Menschseins jenseits unserer alltäglichen äußeren Identität, die aus vielen Vorstellungen und Selbstbildern, die wir von uns haben, besteht. Erst wenn wir die innerste Identität entdecken, lernen wir eine Freiheit kennen, die uns solange verschlossen bleibt, solange wir mit unserer äußeren Identität verhaftet sind.

Meditation, so wie es üblicherweise betrachtet wird, ist das Medium, das uns mit dieser inneren Freiheit in Kontakt bringen kann. Das ist sicherlich korrekt, jedoch ein oberflächliches Verständnis, das dazu führt, dass Meditation mehr als eine Art „Übung“ verstanden wird, die uns „nach innen“ zu unserer Seinsnatur führen soll.

Schauen wir jedoch tiefer auf das Wesen der Meditation, dann ist Meditation nicht primär eine äußere Form, die wir einhalten und üben, und auch kein Hilfsmittel, um irgendwohin zu kommen, sondern natürlicher Ausdruck unserer innersten Identität von Freiheit – unserer Seinsnatur. Diese hat mehrere zentrale Aspekte, die sich in der Praxis der Meditation widerspiegeln: das Sein, das Gegenwärtigsein, das Offensein und das Lauschen.

Meditation als natürlicher Ausdruck des unbedingten Seins ist keine Übung und kein Tun, sondern ein „Ort des Loslassens“ und eine Zeit, uns an das