

ANNETTE KAISER

Erwachende Seele

Die zwölf Phasen
des Gebets

Unter Mitarbeit von
Ursula Richard

Kösel

ANNETTE KAISER

ERWACHENDE SEELE

DIE ZWÖLF PHASEN DES
GEBETS - UNTER MITARBEIT
VON URSULA RICHARD



EBOOKS

ANNETTE KAISER

Erwachende Seele

Die zwölf Phasen
des Gebets

Unter Mitarbeit von
Ursula Richard

Kösel

Inhaltsverzeichnis

Einführung

DIE ERSTE GEBETSPHASE

Wer bin ich? Den Blick nach innen wenden
Übungen zur ersten Gebetsphase

ZWEITE GEBETSPHASE

Die innere Wüste durchschreiten
Übung zur zweiten Gebetsphase

DRITTE GEBETSPHASE

Die Versöhnung mit sich selbst: der erste Schritt zum
Weltfrieden
Übung zur dritten Gebetsphase

VIERTE GEBETSPHASE

Die Zärtlichkeit der Liebe: ein erstes Berührtsein
Übung zur vierten Gebetsphase

FÜNFTE GEBETSPHASE

Die Dynamik von getrennt – vereint: der Jojo-Effekt
Übungen zur fünften Gebetsphase

SECHSTE GEBETSPHASE

Die Momente der Präsenz vertiefen sich
Übung zur sechsten Gebetsphase

SIEBTE GEBETSPHASE

Alles ist Meditation: sitzen, Zähne putzen, lachen,
telefonieren... Nichts ist Meditation

Übungen zur siebten Gebetsphase

ACHTE GEBETSPHASE

Die Gegensätze heben sich auf: »du« und »ich« sind nicht-zwei

Übung zur achten Gebetsphase

NEUNTE GEBETSPHASE

Die Kultur des erleuchteten Menschseins: Teil des Ganzen und das Ganze zugleich

Übung zur neunten Gebetsphase

ZEHNTE GEBETSPHASE

Das Sein erstrahlt im Werden: nondual

Übung zur zehnten Gebetsphase

ELFTE GEBETSPHASE

Alle Konzepte und Vorstellungen losgelassen, selbst das Loslassen

Übung zur elften Gebetsphase

ZWÖLFTE GEBETSPHASE

In der Weite des Gewährseins leben

Übung zur zwölften Gebetsphase

Schlusswort

Anmerkungen

Literatur und Quellenverzeichnis

Über die Autorin

Copyright

Einführung

Sei, wie Du wirklich bist.

Ramana Maharshi

Wenn wir einen inneren Weg beschreiten, dann erleben wir Phasen, die einen nahezu archetypischen Verlauf nehmen. Wir können diese Phasen als Gebetsphasen bezeichnen. Ob wir auf unserem spirituellen Weg durch die Übung der Achtsamkeit oder die Kraft des Jetzt oder durch Meditation oder Kontemplation Einblicke in das, was wir sind, zu erhalten suchen, das spielt dabei gar nicht so eine entscheidende Rolle. Aber fast alle Menschen durchleben dabei einen Prozess, der in diesem Buch anhand von zwölf Phasen näher beschrieben werden soll.

Es ist sehr selten, dass Menschen von einem Moment zum anderen anhaltend in die Präsenz des Augenblicks hineinkatapultiert werden und sich daraus eine integrale Lebensweise ergibt. Und zwar eine Lebensweise, die spontan und natürlich ist und aus sich selbst heraus dem Wohle aller dient. In solch seltenen Fällen kann man nicht von Phasen sprechen.

Meist aber vollzieht sich unser »innerer Weg« eher kreisend, spiralig, in allmählichen Entwicklungsschritten und nicht linear, gradlinig. Auch die zwölf Gebetsphasen tauchen nicht eins, zwei, drei linear hintereinander in einer bestimmten Reihenfolge auf und müssen in dieser durchlaufen werden. Nein. Spiralig, dynamisch, einzigartig ist der innere Weg für einen jeden Menschen. Es gibt nicht einen Weg, der einem anderen gleichen würde. Jedes Wesen, jeder Mensch ist einzigartig und so auch seine

Entfaltung hin zu dem, was namenlos ist. Letztlich verschwindet sogar der Weg – es gab nie Stationen, Gebetsphasen oder dergleichen. Was ist, ist pures Gewahren in jedem Augenblick.

Es mag in der heutigen Zeit seltsam anmuten, von Gebetsphasen zu sprechen. Gebet ist ein altes Wort, das im heutigen Sprachgebrauch nicht mehr häufig zu hören ist. Und dennoch ist es ein interessantes Wort, in dem etwas Grundlegendes zu finden ist. Es beinhaltet nicht nur ein »Bitten« um etwas, eine Ausrichtung auf ein transzendentes Wesen, ein Lobpreis, sondern auch ein »Geben«, ein »Sich-Geben«. Der Gegenpol von Geben ist Nehmen. Allzu oft sind wir auf das Nehmen fixiert, auf das »ich« und »mich«, das sich im Mangel erfährt und mehr haben will. Im Geben ändert sich die Richtung. Die Aufmerksamkeit wendet sich auf das Andere. Im Gebet ist dieses Ausgerichtetsein auf das Andere allumfassend – ein »Sich-Geben«.

Der tibetische buddhistische Meister Gendün Rinpoche erzählt in seinem wunderbaren Buch Herzensunterweisungen eines Mahamudra-Meisters von den alten Meistern der Kadampa-Tradition. Es waren Yogis, die in Tibet fern von aller Zivilisation lebten. Gendün Rinpoche verbrachte viele Jahrzehnte seines Lebens mit ihnen. Er erzählt:

»Wenn sie Tee tranken, sagten sie sich: >Es ist ein großes Glück, dass ich heute meine Schale Tee trinken kann, wer weiß, ob es mir morgen noch genauso vergönnt sein wird.< Und jeden Abend vor dem Einschlafen stellten sie als Zeichen ihres möglichen nächtlichen Todes die Teeschale umgekehrt neben sich hin. Wenn sie am nächsten Morgen aufwachten, stellten sie ihre Schale wieder auf und sagten sich: >Welch ein Glück, dass ich wieder einen neuen Tag erleben darf.«¹

Diese Geschichte berührt, weil sich darin ein tiefes Wissen um die Kostbarkeit des menschlichen Lebens zeigt. Jeder

einzelne Tag, den wir Menschen durchleben, ist von außerordentlicher Kostbarkeit. Wenn uns dies bewusst ist, erleben wir jeden Moment als einen glücklichen Moment, für den wir zutiefst dankbar sind.

Im Gewahrsein jedes Augenblicks spiegelt sich das Alles wider, spiegelt sich die Form als Bild in einem Spiegel, der selbst leer ist. Dies ist ein einzigartiges Ereignis. Die Sufis bezeichnen es als Liebesbund. Es ist ein Zurückspiegeln dessen, was sich selbst in der Vielfalt als das Eine erkennen will. Durch uns Menschen kann sich dieser Prozess bewusst vollziehen. Er hat mit Hin-Gabe zu tun, einem Sich-geben-Können. Ist dieser Liebesbund erkannt, schließt sich der Kreis in jedem Augenblick neu, auf je einzigartige Weise. Wir erkennen, dass Spiegel und Spiegelbild nicht-zwei sind, das heißt, sie sind nicht getrennt und doch nicht dasselbe. In der Präsenz des Augenblicks transzendieren wir das Geben, das Gebet; diese Präsenz ist die höchste Form des Gebets. Warum?

In der Präsenz gibt es kein »Ich« und »Mein« – und auch nicht das Andere. Das Geben und Nehmen ist im Einen ein einziger dynamischer Strom. Jetzt ist Ewigkeit. Präsenz ist die höchste Frequenz im menschlichen Sein, das heißt die höchste Form des Gebets.

Die zwölf Gebetsphasen beschreiben die verschiedenen Phasen von der Innenschau bis hin zum nondualen Gewahrsein. Jede Phase ist in sich selbst vollständig; sie ist Gebet in unterschiedlichen Frequenzbereichen. Die Sufi-Meisterin Irina Tweedie sagte, Spiritualität sei nichts anderes als Beschleunigung, das heißt unsere Frequenz wird erhöht. Alles Sichtbare im Kosmos hat eine bestimmte Frequenz oder Schwingung. Manchmal sprechen die Weisen auch von Klang. So hat unser Körper eine bestimmte Frequenz, positive und negative Gedanken haben ebenfalls bestimmte Frequenzen und so weiter. Im Zusammenwirken aller Komponenten schwingt der Mensch in einer bestimmten Frequenz. Sehen wir uns selbst und die Welt als etwas

Getrenntes, so ist dies ein Ausdruck unseres Bewusstseins auf einer bestimmten Frequenz. Im Gewahrsein-Jetzt schwingt eine schnellere, das heißt höhere Frequenz. So können wir durch die zwölf Gebetsphasen eine Art Beschleunigung erfahren. Liebe und Weisheit kommen immer freier im Sein-Jetzt leuchtend ins Schwingen. Im reinen Gewahrsein gibt es keine Wertung. Jede Gebetsphase ist, was sie ist – ein wunderbares Erwachen der Seele. Da ist eine tiefe Liebe für alle Teile in diesem Prozess, Teile, die zugleich das Ganze sind.

Jeder Gebetsphase möchte ich eine spezielle Übung zur Seite stellen. Dies ist nicht als Ersatz für Ihre spirituelle Praxis oder Nicht-Praxis gedacht. Es ist lediglich eine Anregung, wie diese spezielle Gebetsphase gestärkt oder erhellt werden kann. Fühlen Sie sich ganz frei, das zu tun oder zu lassen, was Ihrem innersten Impuls entspringt.

DIE ERSTE GEBETSPHASE

Wer bin ich? Den Blick nach innen wenden

Alles, was Sie brauchen, ist das aufrichtige Sehnen nach der wahren Wirklichkeit.

Nisargadatta Maharaj

In der ersten Gebetsphase wenden wir den Blick nach innen, das heißt, wir richten unsere Aufmerksamkeit auf unser Inneres und gelangen so in Berührung mit unserer eigenen inneren Dynamik. Wir untersuchen genau, wer wir eigentlich sind.

Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sagen, dass ich lange Zeit gar nicht so recht wusste, wer ich war, bevor ich mich dann mir selbst zuwandte. Ich war sehr reaktiv. Entweder spürte ich am Morgen schlechte Laune oder eine andere Stimmung und wusste nicht, woher sie kamen und was ich mit ihnen anderes tun konnte, als sie auszuagieren oder meinen Tag von ihnen stimmungsmäßig dominieren zu lassen. Oder etwas brauste von außen wie eine Welle über mich herein, ohne dass ich eine Verbindung zu mir hätte herstellen können. Das Ganze war für mich wie ein großes, graues, undifferenziertes Feld, in dem ich mich vor allem reaktiv bewegte. Die Buddhisten nennen dieses Feld: Unwissenheit. Sein »Geschmack« war eher farblos, grau, nebelhaft oder das Gegenteil davon – grell. Dinge passierten irgendwie im Leben, warum, das wusste ich nicht so genau.