

Wulfig von Rohr  
Schritte ins Erwachen



Wulfing von Rohr

*Schritte*  
**ins Erwachen**

Dein Weg in eine befreite Spiritualität

*Ansata*

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das FSC®-zertifizierte Papier EOS für dieses Buch  
liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Ansata Verlag  
Ansata ist ein Verlag der  
Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-7487-8

Erste Auflage 2014  
Copyright © 2014 by Ansata Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte sind vorbehalten.

Printed in Germany.

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München  
Einbandmotiv: te-ha grafik, draenn@gmail.com  
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

[www.ansata-verlag.de](http://www.ansata-verlag.de)

# Inhalt

Der Anfang .....	7
------------------	---

## *Schritte*

<b>ins Erwachen – dein eigener Weg .....</b>	<b>11</b>
1. Neues Bewusstsein – was ist das? .....	13
2. Zeit, spirituell erwachsen zu werden .....	23
3. Erwachen als spirituelles Ziel .....	74
4. Lehrer, Lehren und Initiationen .....	98
5. Erwachen als psychologische Erfahrung .....	128
6. No More Processing .....	141

## *Öffnung*

<b>für Spirit – auf deine Weise .....</b>	<b>157</b>
7. Gott oder nicht Gott – das ist hier keine Frage .....	159
8. Es ist, was es ist: Alles ist (nur) eine Erfahrung .....	173
9. Tod und Jenseits als das große Mysterium .....	186

## *Leben*

<b>in Meisterschaft – in deiner Schwingung .....</b>	<b>203</b>
10. Worte über die Liebe .....	205
11. Kissing Karma Good Bye – Karma ... und tschüs .....	230
12. Du bist längst erwacht – nun musst du es nur noch merken .....	240

## *Lebe wohl*

<b>– als dein Selbst</b> .....	251
13. Der Segen der vermeintlichen »Mittelmäßigkeit« ....	253
14. SeelenZeit und Quantum Spirit.....	262
Kreise schließen sich, Spiralen drehen sich weiter.....	267

## *Anhang*

Danksagung .....	289
Zum Autor.....	293
Quellenhinweise .....	295
Weitere Quellenhinweise .....	297

## Der Anfang

Erwachen ist ein sehr persönlicher Vorgang. Dabei ist es selten ein einziges und einzelnes Ereignis, sondern vielmehr ein Prozess, der einige Zeit hindurch vonstattengeht. Und vielleicht nie ganz »fertig« ist. Erwachen ist eine individuelle Erfahrung, ein ganz eigener Entwicklungsweg. Erwachen ist in der Regel nichts, was sich in und als Gemeinschaft, in der Partnerschaft und zugleich mit dem oder der anderen vollzieht. Erwachen ist auch – leider – keine Sache, an der eine ganze Gesellschaft kollektiven Anteil hat und die dann zu einem Paradies auf Erden führen würde. Ich kann neben einem anderen lieben Menschen *aufwachen* – aber nicht mit einem anderen *erwachen*.

Es mag einige wenige Ausnahmen zu diesen Aussagen geben; ich habe bisher jedoch keine selbst kennengelernt. Erwachte können sich begegnen und gegenseitig als erwacht erkennen. Ihre Schritte ins Erwachen waren jedoch Teil von sehr persönlichen Erfahrungen, die auf ihre Weise ganz einzigartig waren.

Dieses Buch soll dir und mir dazu dienen, bewusster, fröhlicher und kraftvoller in die Selbstermächtigung zu gelangen. Es soll helfen, Erwachen als etwas ganz Natürliches zu be-

trachten. Es soll Anregungen dafür geben, sich noch mehr, noch umfassender, noch tiefer und höher zu erlauben, die spirituelle Vollkommenheit des eigenen Wesens und Seins anzunehmen und zu feiern – auch inmitten der Unvollkommenheiten des menschlichen Lebens, die es immer geben wird.

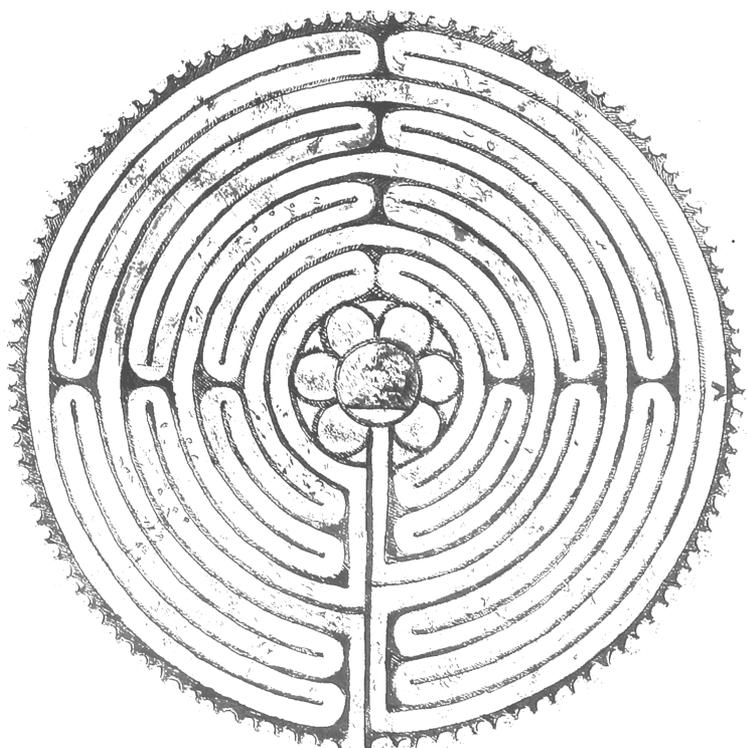
Das Buch kann dir und mir nichts abnehmen. Es will und kann keine Patentrezepte anbieten. Es will nicht so tun, als ob hier einzige oder letzte oder höchste Wahrheiten zu lesen wären.

*Schritte ins Erwachen* weist uns vor allem auf uns selbst zurück! Es beschreibt und feiert die lebendige Quelle des wunderbaren Lebens im unendlichen Bewusst-Sein anhand von Facetten, die mir wichtig erscheinen. Es bestärkt uns (mich selbst ja auch!), unserem individuellen Weg ins Erwachen zu vertrauen, unsere Schritte auf diesem Weg mit Zuversicht zu machen, auch wenn wir dabei ganz allein, ganz all-eins sind. Und das Buch möchte uns an den Segen erinnern, den wir nicht nur von innen oder »oben« erfahren können, sondern der wir selbst unserem Wesen nach ja auch ganz und gar *sind!*

Eine letzte Vorbemerkung zu diesem Buch: Es ist anders als meine Sachbücher zu spirituellen und naturheilkundlichen, zu psychologischen und esoterischen Themen. Insofern, als es nicht geradewegs eine deutlich definierte Methode erklärt und keine klare Linie vorgibt, wie man mit einer solchen Methode zum Erfolg gelangen würde. *Schritte ins Erwachen* ist wie ein naturbelassener Bachlauf, der in der Natur einmal hierhin, einmal dorthin wandern darf, der »mäandert«, der in Biegungen verläuft, die nur scheinbar unnötige Umwege sind.

Zwei andere, vielleicht bessere Bilder: Wie der Lauf einer Spirale oder wie das Labyrinth von Chartres kennt dieses

Buch zwar durchaus ein klares Ziel – nämlich Erwachen zu fördern und freundschaftlich zu begleiten –, aber der Weg dorthin ist eben nicht geradlinig, sondern verschlungen und verläuft oft auch in entgegengesetzte, »falsche« Richtungen. Dieses Buch bietet dir neue Visionen, räumt mit alten Vorurteilen auf, benennt Dinge oft sehr radikal, von der Wurzel her – aber dein Leben gestaltest du nach wie vor selbst. Und es ist sehr subjektiv, ich scheue mich hier auch nicht vor persönlichen Wertungen. Ich schreibe also nicht mit sorgsam verhülltem Ego, um vor dir als besonders demütig und spirituell zu erscheinen.



*Illustration 1 Labyrinth von Chartres*

*Der authentische Meister wählt nicht den richtigen Ort  
zur richtigen Zeit aus – er entscheidet sich einfach ...  
er entscheidet sich zu sein!  
Damit befindet er sich wie von selbst immer  
am richtigen Ort zur richtigen Zeit.<sup>1</sup>*

Mabel Gouveia

# Schritte

## ins Erwachen – dein eigener Weg

*Each soul must meet the morning sun, the new,  
sweet earth, and the Great Silence alone!*

*Jede Seele muss der Morgensonne, der neuen süßen Erde  
und dem Großen Schweigen allein begegnen!<sup>2</sup>*

Ohiyesa (Charles Alexander Eastman)



# 1.

## Neues Bewusstsein – was ist das?

*Reichtümer würden uns nicht helfen.*

*Wir könnten sie nicht in die andere Welt mitnehmen.*

*Wir wollen keine Reichtümer.*

*Wir wollen Frieden und Liebe.<sup>3</sup>*

Red Cloud, Sioux Chief

**Ein starkes Kennzeichen des Neuen Bewusstseins ist vor allem:** Es gibt keine absoluten Wahrheiten mehr, kein Entweder-oder, sondern nur relative, zeit- und personengebundene Wahrheiten und ein Sowohl-als-auch. Gleichfalls wesentlich ist für das neue Bewusstsein die spirituelle Selbstermächtigung, die darin besteht, Hilfen zwar immer gern anzunehmen, aber die Eigenverantwortung zu bewahren und zu verwirklichen. Es heißt Lehrer und Lehren dankbar zu nutzen, sie jedoch nicht zu idolisieren oder als absolut zu betrachten. Dieses neue Bewusstsein ist die Grundlage für dieses Buch.

**Neues Bewusstsein bedeutet auch,** prinzipiell keine der alten, allgemein und massenhaft verbreiteten Aussagen und Behauptungen, keine der vermeintlich allgemeingültigen Werte und schon gar nicht irgendwelche Dogmen als gege-

ben hinzunehmen. Einige Beispiele möchte ich stichwortartig anreißen, manche werde ich später vertiefen. Lege dir einen geistigen Sicherheitsgurt an, wenn du dich damit besser fühlst. Und dann prüfe: Welche Aussagen stimmen für dich, welche sind richtig und welche nicht?

- Demokratie ist die beste Regierungsform.
- Wir Menschen sind hauptverantwortlich für den Klimawandel.
- Ökologie-Fanatismus ist die neue Ersatzreligion.
- Religionen sind alle überholt und gehörten abgeschafft.
- Die westliche Gesellschaftsform dient den Menschen am besten.
- Die xxx (einsetzen: Linken, Rechten, Grünen, Braunen etc.) sind die »Guten« ... die yyy (einsetzen: Linken, Rechten, Grünen, Braunen usf.) sind die »Bösen«.
- Die xxx (einsetzen, was du magst) sind »Populisten«, »neue Rechte«, »neue Linke« ...; hingegen sind die yyy (einsetzen, was du meinst) die »Mitte«, die »Bewahrer« ...
- Wenn man die israelische Siedlungs-, Wasserverteilungs- und Finanzpolitik gegenüber den Palästinensern kritisiert, dann ist das antisemitisch oder kritisch.
- Wenn man Syrien, Irak, al-Qaida, USA, Ecuador, China, Putin ... (hier gern weitere einsetzen) lobt, ist das unglaublich ... Wenn man sie kritisiert, ist das einseitig ...
- Spiritualität hat nichts mit Politik und Gesellschaft zu tun. »Echte Heilige« und »wahre Erwachte« stehen über all dem.
- Wenn nur xxx (Kirchen, Gewerkschaften, Kapitalisten, Milliardäre, Bettler, Politiker, Geheimgesellschaften, Frauen, Männer ...) nicht so viel Einfluss hätten, dann wäre alles viel, viel besser.

- Geld ist xxx (gut, neutral, schlecht ...). Viel Geld ist ...  
Extrem viel Geld ist ...
- Eine ideale Partnerschaft ist eine, die für immer hält ...  
Ideal ist, wenn man frei Partner wechselt ... wenn alles  
in Liebe geschieht ... wenn jeder jede/n heiraten darf ...
- Wenn nur ... (einsetzen, was du willst) nicht wäre, dann  
wäre ich glücklich, zumindest glücklicher ... Dann wäre  
ich frei oder freier, erwachter oder zumindest wacher ...
- Gott gibt es gar nicht.
- Es gibt nichts außer Gott.
- ... und und und

Bei welchen Aussagen hat sich bei dir innerlich etwas aufgestellt? Wann hast du einen Impuls gespürt wie »Jetzt geht der Wulfgang aber zu weit!«? Sei sicher, dass mir noch nicht mal alle wichtigen »Tabuthemen« eingefallen sind.

### **Neues Bewusstsein ist für mich:**

Dass ich bei *jedem* Thema selbstständig und neu nach- und vordenke, mir eine eigene Meinung bilde oder feststelle, dass ich keine Meinung haben kann, weil mir die Fakten fehlen. Dass ich *keine* gesellschaftliche Norm, keine Vorgabe aus der Familie, dem Stand, von den Ahnen oder aus dem Freundeskreis ungefragt als gültig verinnerliche, sondern immer wieder neu überlege, vor allem aber hineinspüre, was für mich stimmig ist.

Dass ich Tabus nicht gelten lasse, sondern mir die Freiheit nehme, neu zu fühlen und zu entscheiden, was für mich in der jeweiligen Situation richtig oder stimmig ist. Dass ich nicht mehr gegen die »Dunkelheit« ankämpfe, nicht mehr mit dem Schicksal hadere, nicht mehr über mein (angeblich) schweres Los, über (vermeintliche) Ungerechtigkeiten,

Unglücke, Beschwernisse, Kümmernisse, Eltern- und Ahnenkarma und so fort lamentiere.

Dass ich auch nicht versuche, mit irgendwelchen sonst ja recht nützlichen psycho-spirituellen Methoden solche (eingebildeten) Belastungen aufzulösen, sondern erkenne, dass ich selbst *hier und jetzt* frei bin, loszulassen, abzulegen, nicht mehr im Gedächtnis zu hegen und zu pflegen, was früher einmal alles »Schlimmes« geschehen ist ... Diese Einstellung ist kein Eskapismus, keine Weltflucht, kein Verdrängen oder Unterdrücken (im 6. Kapitel »No More Processing« mehr dazu).

Neues Bewusstsein ist für mich, dass ich das von Herzen gern und mit offener Seele annehme, was in der chassidischen Mystik, im mystischen Judentum, manchmal so beschrieben wird (hier in meinen Worten): Jeden Augenblick erschafft Gott die Welt neu. In jedem Moment wird die Schöpfung nur durch die erneute Zuwendung der Schöpferkraft erhalten. Daraus ergibt sich auch: Jeder einzelne Mensch, auch die sogenannten schlimmen Sünder, können in jedem Augenblick des Seins »erlöst« oder »errettet« werden – wenn sie sich von der Dunkelheit zum Licht umkehren!

Nehmen wir an, die Sonne scheint, und wir schauen nur nach unten auf unseren Schatten und meinen daher, es gäbe nur Dunkelheit. Die Sonne existiere nicht, Licht gäbe es nicht. Wir brauchen uns dann nur umzudrehen und nach oben zu schauen, dann sehen wir das Licht, sehen die Sonne. Genauso einfach – bekunden uns manche Erwachte – wäre es, zum wesenhaften Sein zu erwachen! Es braucht nur die Umkehr, die Zuwendung zu dem, was möglich ist, was wirklich ist. Das Loslassen von dem, was uns niederzieht ... »Aber, aber, ich kann doch nicht einfach so ...« (wie gesagt, im 6. Kapitel »No More Processing« mehr dazu).

Manche sprechen und schreiben ja gern von einer »spirituellen Revolution«, von einer völlig neuen Zeit, und schwärmen dabei dann nur so von gesellschaftlichen Umbrüchen, die angeblich damit einhergehen sollen. Ich habe das bisher (leider vielleicht) noch nicht erkannt. Ich sehe nicht, dass es wirklich einen umfassenden gesellschaftlichen Umschwung gibt, der alles schöner, besser, harmonischer, friedlicher, gemeinschaftlicher, sozialer macht und so fort. Ich bemerke zwar durchaus, dass weiche Themen, alternative und esoterische Methoden sowie Interesse für spirituelle Fragen in den Massenmedien etwas mehr vorkommen und wohlwollender behandelt werden. Dass mehr solche Bücher und Kurse im Angebot sind. Aber es gibt auch deutlich mehr Menschen auf der Erde. Die Bewusstwerdung hält in keiner Weise Schritt mit dem Bevölkerungszuwachs!

Ungefähre UN-Zahlen gefällig? Vor 10 000 Jahren gab es fünf bis zehn Millionen Menschen (weltweit!); vor 2000 Jahren rund 300 Millionen; vor 1000 Jahren etwa 310 Millionen, vor 500 Jahren 500 Millionen. Dann folgte ab dem 18. Jahrhundert eine regelrechte Bevölkerungsexplosion, 1927: zwei Milliarden, 1960: drei Milliarden, 1987: fünf Milliarden und 2011: rund sieben Milliarden. Aber wo bleibt die »Bewusstseinsexplosion«? Damit ist es nicht gar so weit her, meine ich. ☺

Wenn ich die üblichen Verdächtigen der geistigen Abstumpfung betrachte – politische und militärische Machtgier, Kommerzdenken und Profitgier, Ausbeutung von Mensch, Tier und Natur, Unterdrückung bzw. Ablehnung »fremder« Religionen und so fort –, dann fühle ich mich in meiner Auffassung bestärkt: Erwachen ist etwas Privates und Individuelles. Aus dem persönlichen Erwachen entsteht durchaus ein

Neues Bewusstsein, das zunächst jedoch nur im unmittelbaren Umfeld des Erwachenden wirksam wird.

Natürlich ist nicht auszuschließen, dass dies nach der Größe des jeweiligen Wirkungskreises von erwachenden Menschen auch soziale Konsequenzen mit sich bringt, dass Impulse für kollektive Veränderungen gesetzt werden ... Das ist jedoch nicht Sinn und Ziel und Zweck und Absicht des Erwachens und des Neuem Bewusstseins, bestenfalls deren Folge.

Neues Bewusstsein heißt für mich, bereit zu sein, mich jederzeit ganz *neu* und *ohne* vorgefasste Meinungen und Muster zu erfahren und mich jedes Mal ganz *neu* in und auf das Abenteuer Leben einzulassen. Wie sagte Hermann Hesse so wundervoll in seinem Gedicht »Spuren« am Schluss:

»Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden [...] Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!«

### **Was ist Neues Bewusstsein für dich?**

Du musst es nicht definieren. Vielleicht fühlst du etwas. Oder du merkst, was es *nicht* ist und spürst, was auf jeden Fall total alte Energie ist. Erlaube dir, das Leben, dich selbst, deine Freunde, deine Arbeit, deinen geistigen Weg, deine Ängste, deine Herausforderungen, deine Kraftquellen, deine Liebe neu zu sehen. Neu zu betrachten, neu zu spüren, neu zu erleben. Erlaube dir, dass du dich frisch und neu und ganz befreit von allen Mustern neu anschaust und erfährst. Und es macht ja nichts, wenn sich deine Ansichten und Gefühle im Laufe der Zeit verändern. Wenn du vielleicht mehr und mehr feststellst, dass es zumindest für dich keine in Stein gemeißelte eine und einzige, ewige Wahrheit gibt.

Vielleicht macht uns das Angst, zu spüren, wie sich alles bewegt ... und wie wir selbst uns dabei auch verändern. Wie ist das beim Einschlafen am Abend oder zur Siesta? Und beim Aufwachen am Morgen oder am Nachmittag? Geht das mit einem einzigen Ruck? Ist man sofort von null auf hundert? Vielleicht ab und zu einmal. Meistens aber ist das wohl doch ein Vorgang, der eine gewisse Zeit dauert. Kürzer oder länger. Individuell unterschiedlich.

Erlaube dir deine persönliche Art und Weise zu leben, zu erwachen, zu lieben, zu geben, zu sein. Erlaube dir, souverän und frei zu werden und zu sein. Erkenne Liebe und Freiheit als dein Wesen, als das Geschenk des Lebens und richte dich innerlich und äußerlich auf. Spüre deine Größe.

Das hat nichts mit Überheblichkeit zu tun. Wer seine eigene Größe spürt und lebt, erkennt und schätzt auch die Größe jedes anderen Wesens. Er bzw. sie wird dann sogar das Potenzial der Schönheit und Größe, Liebe und Freiheit eines anderen Menschen erkennen, auch wenn dieses Selbst das noch nicht so klar spürt. Der erwachte Mensch wird andere in ihrem Potenzial fördern, sie lieben und feiern und ihnen Raum für ihr Licht geben.

### **Übung:**

#### **Ich atme ein ... und entscheide mich für das Leben.**

Das klingt so einfach, dass viele jetzt wohl meinen: »Das gibt's ja nicht, so einfach geht's ja nun doch nicht!« Doch!

Diese Übung ist total einfach. Sie dauert einen guten längeren Atemzug, also vielleicht zehn oder fünfzehn oder zwanzig Sekunden. Du kannst im Stehen, Gehen, Sitzen oder Liegen »üben«. Mit geschlossenen Augen oder mit offenen. Es

gibt also praktisch keine Vorbedingungen oder großen Anstrengungen.

Du atmest einfach bewusster, wacher, etwas länger und tiefer als sonst ein – hinein in Brustraum und Bauch – und sagst in Gedanken dazu: »Ich atme ein ...« Und bei der Ausatmung sagst du: »... und entscheide mich für das Leben.«

Du musst dazu nichts wissen – weder über Atmung an sich noch darüber, was denn »Leben« nun alles ist. Mach einfach die Übung und spüre ...

Anfangs wirst du das vermutlich mehr als einmal ausführen. Du möchtest durch ein paar Wiederholungen fühlen, was sich in Körper und Geist so tut, welche Schwingung entsteht, was in dir berührt wird. Später machst du das einfach immer mal wieder zwischendurch in deinem Alltag, einmal, zweimal. In Situationen, in denen du mehr Klarheit und Übersicht brauchst, wenn du mehr Sicherheit und Kraft möchtest.

Ob die Übung für dich wirkt, stellst du nur fest, wenn du ihr eine Chance gibst und sie tatsächlich zwei oder drei Tage lang immer wieder mal machst.

»Ich atme ein ... und entscheide mich für das Leben.«

## **Impuls**

Als Einstieg zur Entfaltung und Stärkung des Neuen Bewusstseins hier eine »Methode«, die eine Zeit lang für viele Menschen nützlich sein wird – bevor sie sie dann wie jede Technik hinter sich lassen. Zusammen mit Petra Lazarus habe ich sie für unser gemeinsames Büchlein *Die Huna-Glücksformel* entwickelt, wo sie ausführlich beschrieben wird. An dieser Stelle werden einige wenige Stichworte zu den neun Gedanken reichen.

1. Ich möchte, dass mein Leben anders wird. Dabei fallen mir vor allem diese Themen oder Bereiche ein: ...
2. Ich versöhne mich mit dem Leben. Wo ich anderen, mir selbst oder »Gott« (noch) nicht vergeben kann, nehme ich das, was war, als Lernerfahrung an, deren Sinn mir eines Tages klar wird.
3. Ich schaffe Bilder kreativer Möglichkeiten. Ich öffne mich für neue Optionen.
4. Ich sammle Energien in mir. Durch Besinnung und Zuversicht werde ich stark in meiner Entschlossenheit zur Veränderung.
5. Ich gehe in meine Kraft. Ich spüre, dass ich die gesammelte Kraft nun auch nutzen kann – mit Achtsamkeit, ohne rücksichtslos zu sein.
6. Ich entscheide mich und tue etwas. Ich überlege mir einen Plan und fange an, ihn auszuführen.
7. Ich lebe die Veränderung. Ich nehme auch jene Folgen der Veränderung an, die ich vorher gar nicht so recht abgesehen habe.
8. Ich segne und liebe noch mehr (ohne naiv oder dumm zu sein, ohne mich zum »Opfer« zu machen).
9. Ich lasse los und bin gelassen. Wenn die Energien einmal gesammelt und auf das Ziel ausgerichtet worden sind und ich entsprechende Handlungen gesetzt habe, »zupfe ich nicht täglich am Grashalm«, um zu prüfen, wie viel er schon gewachsen ist.

Neues Bewusstsein – das ist für mich auf jeden Fall die wache Entscheidung dafür, dass wir selbst – du und ich – für das eigene Bewusst-Sein verantwortlich sind. Das Ablegen der Illusion, alles mental verstehen zu können, ist ein Element. Das Ablegen von überliefertem »Formenkram«, wie

man zu leben hat, aber auch wie geistige Suche vonstatten-  
geht, ist ein zweites Element. Der eine oder andere der neun  
Gedanken der Huna-Glücksformel hilft in der einen oder  
anderen Situation sicherlich ein Stück weiter. Nicht weniger  
(und nicht mehr) sollen diese neun Elemente ja tun. Denn wir  
sind dabei, spirituell erwachsen zu werden, und werden da-  
her bald keine Hilfsmittel oder »Krücken« mehr brauchen.  
Wir werden in der Lage sein, spontan und intuitiv irgend-  
welche, auch ganz neue Instrumente zu finden und zu nut-  
zen. Und wenn wir sie selbst erfinden!

## 2.

### Zeit, spirituell erwachsen zu werden

*Die beste Zeit zu erwachen  
ist ... JETZT!  
Dalai Lama*

Wenn nicht jetzt, wann dann? Warten, bis die Kinder aus dem Haus sind? Bis der Partner oder die Partnerin zustimmt, dass ich mich auf ganz neue, unbekannte Wege wage? Warten, bis die Wohnung abbezahlt ist – weil ich Angst habe, mit der spirituellen Befreiung vielleicht keine Lust mehr zu haben, mich weiterhin den üblichen wirtschaftlichen Scheinzwängen unterwerfen zu wollen? Warten bis ich ... gesünder bin, krank geschrieben werde, pensioniert bin, meine Beziehung besser geworden ist, ich mehr Sex habe oder weniger ...?

Keiner von uns weiß doch in Wahrheit, wie viel »Zeit« wir (noch) haben. Wenn nicht du dich nicht bewusst entscheidest, *jetzt* zu erwachen, wer sonst sollte es dann für dich tun? »Sei ganz du selbst – alle anderen sind eh schon vergeben.« Ein spiritueller Kalauer, den mir meine liebe Freundin Gayan Winter einmal geschickt hatte und der schön aufdeckt, welch seichter Unfug in spirituellen oder esoterischen und auch

psychologischen Kreisen oft verzapft wird, wenn man dazu auffordert, doch ganz man selbst zu sein oder zu werden.

Warten wir darauf, dass der Chef entscheidet, uns zu kündigen, wenn wir uns über eine stumpfsinnige Arbeit ärgern oder an ihr fast ersticken – weil wir selbst nicht den Mut haben, für uns zu entscheiden? Warten wir darauf, dass die Partner, Eltern, Kinder, Freunde, Bekannten und so fort die Schritte setzen, die uns dann dazu zwingen, dass wir auf unserem Weg ins Erwachen fortschreiten? Warten wir, bis uns eine Krankheit fast aus der Bahn wirft oder einfach dazu zwingt innezuhalten?

### **Das Mysterium der Zeit**

Dazu gehören einige Gedanken zum Phänomen Zeit. Im wunderschönen, bereits 1920 erschienenen Buch *Der Papalagi* des deutschen Malers und Schriftstellers Erich Scheurmann über einen fiktiven Südseehäuptling, der Deutschland besucht, ist Zeit ebenfalls thematisiert. Und zwar ganz ähnlich wie in der Parabel *Die Forschungsreise des Afrikaners Lukanga Mukara ins innerste Deutschland* des Kolonialoffiziers und Pazifisten Hans Paasche, das ebenfalls aus dieser Zeit stammt. Beide zeigen eine ganz neue und andersartige, eine für viele durchaus »widersinnige« Betrachtungsweise unserer Gesellschaftsform. Da erstaunen sich nämlich die »Wilden« bzw. »Eingeborenen« darüber, dass in Europa die Zeit gemessen und »zerstückelt« wird. Dass die Menschen die Zeit in immer kleinere Stückchen schneiden und entweder sehr jammern oder sich sehr freuen, wenn wieder ein Stückchen Zeit vorbei ist. Arbeitszeit zu Ende: Oh, wie schön. Sonntag zu Ende: Oh manno, nö!

Dabei ist die Zeit doch immer da und fließt wie ein unendlicher Strom ... Wenn wir bedenken, wie beim Skifahren

inzwischen nicht mehr nur nach Zehntel-, sondern auch nach Hunderstelsekunden Siege und vermeintliche Niederlagen gewertet werden; im Bobfahren, glaube ich, geht es sogar um Tausendstel ... Ist das nicht der reine Wahn-Sinn, Un-Sinn?

Weil die Beispiele in diesen beiden Büchern von damals so anschaulich sind, hier noch zwei, die mittelbar auf jeden Fall zum Thema Erwachen gehören. Da ist die Rede von zweierlei bedrucktem Papier. Großes, schwarz-weiß bedrucktes Papier das eine (anfangs des 20. Jahrhunderts ja tatsächlich noch), das immer wieder Anlass zum Jammern oder zur Begeisterung gibt, jeden Morgen aufs Neue. Und das in den nächsten Tagen, meistens schon morgen, wieder völlig vergessen war. Wie sangen die Beatles? »Who wants yesterdays papers?« Wer will schon die Zeitungen von gestern? Und dabei sind auch die Zeitungen heute, so sehr sie uns jetzt aufwühlen mögen, morgen doch schon wieder der sprichwörtliche Schnee von gestern.

Zeit ... Wie die Zeit vergeht ... In welchen Zeiten wir leben ... Früher war alles besser ... Morgen wird alles besser ...

Und dann das eher bunt bedruckte kleine Papier. Wer viel davon bei sich sammelt, wer es hortet, gilt als »reich«. Wer wenig oder nichts davon hat als arm. Geld ... bedrucktes Papier ... na ja, das war einmal. Heute ist es ja noch perverter: Die Milliarden der Reichsten der Welt existieren nur als virtuelle Einsen und Nullen im Binärcode der Computerwelt. In Wahrheit existieren sie ja längst nicht mehr, seit die sogenannte Golddeckung von Währungen aufgegeben wurde. Das war 1971, und zwei Jahre später wurden auch die festen Tauschkurse der wichtigsten Währungen zueinander aufgegeben.

Was hat das aber nun mit Erwachen zu tun? Sehr viel! Denn die Gesellschaft und das Wirtschaftssystem, in dem wir alle leben und unter dem sehr, sehr viele leiden, ist das Produkt eines kollektiven Bewusstseins, das im Zweifelsfall von wenigen auf unmerkliche Weise gesteuert, richtiger: manipuliert wird. Es ist doch wirklich pervers, eine alte Frau, die Zeitungen in ihrer Wohnung hortet, als senil oder verrückt zu bezeichnen, einen Mann, der viele obdachlose Tiere bei sich aufnimmt, als einen »Sozialfall« anzusehen und ihm im Zweifelsfall die Tiere wegzunehmen und ihn in ein Heim zu stecken – aber zugleich Menschen, die virtuelle Einsen und Nullen auf Festplatten und in der Cloud hortet und eben »Milliardäre« sind, als beispielhaft und vorbildlich für »Leistungsbereitschaft« und »Erfolg« auszugeben. Sollte man ihnen nicht vielleicht auch ihre virtuellen »Zeitungen« und »Tiere« abnehmen und sie auf Zahlen-diät setzen ... eine Weile, nur so zur Besinnung? ☺

Es geht mir bei solchen Themen *nicht* darum zu lamentieren, neidisch zu sein, Verschwörungstheorien nachzujagen oder voller Eifer oder gar mit Schaum vor dem Mund etwas oder jemanden anzuprangern. Durch eine derartige Zurschaustellung, durch solche öffentlichen Deklamationen ändert sich in der Regel ohnehin nichts. Aber es ist sehr wohl Teil eines umfassenden Erwachens, einen klaren Blick *auch* auf die sozialen, ökonomischen und ökologischen Lebensumstände zu haben. Denn daraus ergibt sich erst die Fähigkeit zur deutlichen Unterscheidung, auch zur Einordnung, auch zum Urteil! Es ist legitim, Dinge beim Namen zu nennen und zu verurteilen, die Menschen in ihrem Leben einschränken, unterdrücken, ausbeuten und so fort. Erst aus solchen Einordnungen ergeben sich persönliche Konsequenzen für die eigene Lebensweise. Daraus entsteht die Bereitschaft zu tei-

len! Sich auszutauschen. Auf Menschlichkeit im alltäglichen Umgang zu achten, überall dort, wo wir selbst stehen und leben. Nun wieder etwas philosophischer.

### **Weitere Gedanken zum Phänomen Zeit**

Was ist Erwachen, was Heiligkeit? Was können wir selbst unternehmen, inwieweit sind wir von anderen abhängig? Was bedeutet es also, in der Praxis des Alltags und auf dem individuellen spirituellen Weg Eigenverantwortung zu übernehmen, und warum ist es jetzt höchste Zeit dafür? Höchste Zeit? Was ist Zeit eigentlich?

»Zeit ist kostenlos, aber unbezahlbar. Du kannst sie nicht besitzen, aber du kannst sie nutzen. Du kannst sie nicht behalten, aber sie einsetzen. Wenn du sie einmal verloren hast, kannst du sie nie zurückbekommen.«

Diese Sätze hat der amerikanische Journalist und »Motivator« Harvey MacKay als Einsicht zum Phänomen Zeit geprägt.<sup>4</sup> Sehr viel leicht-sinniger hat die österreichische Rock-Pop-Gruppe EAV (Erste Allgemeine Verunsicherung) einmal getextet – auch zeitlos gültig (und im Original natürlich nicht hochdeutsch):

»Die Zeit ist schön, doch eins ist blöd,  
dass mit der Zeit die Zeit vergeht.«

Wilhelm Busch beschrieb die Hektik seiner damals modernen Zeit schon vor über einhundert Jahren mit den Worten:

»Einszweidrei im Sauseschritt, läuft die Zeit,  
wir laufen mit.«

Was sollen wir dann heute, im Zeitalter des nahezu licht-schnellen Internets dazu sagen? Bei uns im Landschulheim Holzminden im Weserbergland, wo ich neun Jahre verbrachte, begannen die Mittagessen immer mit einem Spruch, zum Beispiel: »Wer ein Ei stiehlt, kann auch einen Ochsen stehlen.« Es gab auch einen immer gern wiederholten Zweizeiler zum Thema Zeit, der auf einen Vers aus *Faust I* von Goethe zurückgeht und uns wohl gut auf das merkwürdige Phänomen der stetigen »Beschleunigung« in der immer »fortschrittlicheren« Gesellschaft vorbereiten sollte:

Die Zeit, sie rinnt so schnell von hinnen,  
doch Ordnung lehrt uns Zeit gewinnen.

Zeit ist also offenbar wirklich etwas ganz Besonderes. Die Tatsache, dass Zeit vergänglich ist, können wir vom Kopf her ja noch nachvollziehen – obwohl wir diesen Umstand meist aus ganzem Herzen ablehnen. Und uns als Folge dann unterbewusst für unsterblich halten.

Mit der Ordnung in Bezug auf die Zeit ist es aber so eine Sache: Wollen wir uns in ein festes Korsett schnüren, was den Umgang mit Zeit betrifft? Haben wir eh nicht schon genug Termindruck und damit Zeitdruck? Sind die Anforderungen in Beruf und Familie, von Prüfungs- und Steuererklärungs-terminen nicht ohnehin derart umfassend, dass wir nicht auch noch bewusst darauf achten wollen (oder kräftemäßig können), die sogenannte freie Zeit »achtsam« zu nutzen?

Sicher ist das eine Frage von Prioritäten und von Bewusstheit über Zeit. Gibt es eigentlich nur eine einzige Zeit? Oder so etwas, was in den USA *quality time* genannt wird, also qualitativ hochwertige Zeit, die zum Beispiel bei persönlichen Begegnungen zwar kurz bemessen sein kann, aber wenn

sie offen, innig und verbindlich gemeinsam verbracht wird, sehr viel »wert« ist. Statt oberflächliche Begegnungen zu haben, ohne ein echtes Sicheinlassen auf das Du, die noch so lang dauern können und dennoch nicht viel bedeuten.

Es gibt, meine ich, viele unterschiedliche Zeiten. Arbeitszeiten, Freizeiten, Kulturzeiten, Begegnungszeiten, Liebeszeiten ... und und und. Und es gibt auch eine SeelenZeit. Eine Zeit für die Seele. Das ist die Zeit, die man sich selbst widmet, die Zeit, die man sich nimmt, um bewusst spirituell erwachsen zu werden.

Zeit ist die *vierte* Dimension des physischen Lebens im Menschenkörper auf dieser Erde, neben den drei Dimensionen des Raums. (Gleich, was andere Autoren von der angeblichen Dreidimensionalität erzählen, in der wir hier leben und die es mit einem »Aufstieg« zu überwinden gälte. Unklare und nicht wirklich treffsichere Bezeichnungen sind inzwischen so etwas wie ein Erkennungsmerkmal einer schwummerigen, wie von rosa Wattebäuschchen umhüllten »Spiritualität«.)

Dass es eine objektive Zeit nicht gibt, wird uns von der Physik logisch und unbarmherzig vor Augen geführt. Zeit, wie wir sie meinen, ist spätestens seit Albert Einstein keine absolute Größe mehr, sondern eine variable, relative Erscheinung, die mal kürzer, mal länger dauern kann. Und die dafür sorgt, dass ein mit annähernder Lichtgeschwindigkeit von der Erde ins All geschossener Astronaut nach einem Jahr im Weltraum zurückkommen und feststellen würde, dass seine Freunde, die auf der Erde geblieben sind, viel älter sind als er. Weil ein Jahr im Weltraum, wenn man sich mit annähernder Lichtgeschwindigkeit bewegt, »langsamer« vergeht als ein Jahr auf der Erde im »Ruhezustand«. Ein Paradox, das sich

mit dem linearen Verstand nicht auf Anhieb begreifen lässt. Einstein selbst hat das einmal so erklärt:

»Wenn wir z. B. einen lebenden Organismus in eine Schachtel hineinbrächten und ihn dieselbe Hin- und Herbewegung ausführen ließen wie vorher die Uhr, so könnte man es erreichen, dass dieser Organismus nach einem beliebig langen Fluge beliebig wenig geändert wieder an seinen ursprünglichen Ort zurückkehrt, während ganz entsprechend beschaffene Organismen, welche an den ursprünglichen Orten ruhend geblieben sind, bereits längst neuen Generationen Platz gemacht haben. Für den bewegten Organismus war die lange Zeit der Reise nur ein Augenblick, falls die Bewegung annähernd mit Lichtgeschwindigkeit erfolgte! Dies ist eine unabweisbare Konsequenz der von uns zugrunde gelegten Prinzipien, die die Erfahrung uns aufdrängt.«<sup>5</sup>

Du hast sicher längst mitbekommen, worauf ich hinaus will: Solange wir in diesen vier Dimensionen leben, spielt Zeit eine entscheidende Rolle. Also sollten wir die Zeit nutzen, die wir haben – solange wir sie haben! –, um zu erfahren, wie wir »aus der Zeit heraustreten« können, wie wir in jenen Ebenen Bewusstheit erlangen, die jenseits der Grenzen bzw. auch der Relativität von Zeit und Raum im physikalischen Sinne sind. Wie wir also von der Zeit in die Zeitlosigkeit gelangen. Wie es Willigis Jäger so schön und treffend knapp ausgedrückt hat: »In jedem Jetzt ist Ewigkeit.«<sup>6</sup>

Dieses Heraustreten ist eine Umschreibung für »spirituell erwachsen werden«, für »Erwachen«, für »Erleuchtung.« Dass das möglich ist, haben Mystiker aller Epochen, Kulturen und spirituellen Wege behauptet. Mystiker sind Men-

schen, die nach innen schauen (von griechisch *myein*). Es sind Leute, die mit beiden Beinen im Hier und Jetzt stehen und dennoch gleichzeitig auf einer anderen Ebene des Seins ebenfalls sind, also ihr Sein erfahren. Es sind Menschen, die spirituell eigenverantwortlich und ganz in ihrer SeelenZeit zu Hause sind.

## **SeelenZeit**

Kann es Anleitungen, Methoden, Rezepte und dergleichen geben, um individuelle und weitgehend auch selbstbestimmte Prozesse wie das Erwachen »erfolgreich« durchzuführen oder zu beschleunigen? Kann es das für Prozesse geben, die sowohl nach ihren häufigen Richtungswechseln, nach persönlichen Vorlieben und Abneigungen, als auch nach individuellen Lernaufgaben oder »karmischen Mitbringenseln« und »Rucksäcken« und sowieso hinsichtlich ihrer zeitlichen Dauer höchst eigen und wohl auch einzigartig verlaufen?

Ja, ich meine, dass es bestimmte Fragestellungen gibt, die das Erwachen fördern. Dass es durchaus auch Übungsmöglichkeiten gibt, die sich für viele Menschen eignen. Aber eben nicht, um zu ein und demselben Ergebnis zu gelangen, sondern um dem Einzelnen als Werkzeug zu dienen, seinen persönlichen Entwicklungsweg besser zu verstehen und mit mehr Einsatz zu verfolgen. Diese Fragen eignen sich aber auch, die Begrenzungen des eigenen Verstands zu sprengen, die Denk- und Glaubensmuster endlich loslassen zu können.

Das erinnert an den indischen Weisen vom Berge Arunachala, an Ramana Maharshi. Er hat einmal erklärt, warum sich jenes »Werkzeug«, das er als die beste Hilfe zum individuellen Erwachen empfahl, für jeden Menschen eignen würde. Sein Werkzeug war die Suchfrage »Wer bin ich?«

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Wulfig von Rohr

## **Schritte ins Erwachen**

Dein Weg in eine befreite Spiritualität

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 304 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-7787-7487-8

Ansata

Erscheinungstermin: November 2014

Ein großer Aufruf zu Selbstbestimmung, gesunder Skepsis und gelebter Individualität

»Erwachen findet längst statt. In jedem von uns. Sei darin ganz du selbst und folge deinem eigenen Weg.« Dies ist die Botschaft, für die sich Wulfig von Rohr engagiert. Der nächste Quantensprung in der spirituellen Entwicklung der Menschen heißt nämlich unmissverständlich: Eigenermächtigung und tatsächliche Selbstverwirklichung – ohne Dogmen und elitäre Beschränkungen.

Als langjähriger Bewusstseinsforscher schöpft der Erfolgsautor in diesem Buch aus der Weisheit aller Kulturen, ohne ein bestimmtes System zu propagieren. Er leitet seine Leser vielmehr dazu an, aus der Essenz all dieses Wissens den ganz persönlichen Weg zu finden und wahre spirituelle Individualität zu leben.