



11 Jahre – steht für WANDEL!

Kleinefeine Schreibschule für Jung & Alt
Seminare, Coaching für Autoren, Lektorat
Dr. Erna R. Fanger Hartmut Fanger MA

Buchtipps des Monats Januar 2024

© erf

Das Einzige, was nötig ist: einverstanden zu sein mit dem, was ist, ganz und gar einverstanden zu sein.
Das ist der Boden der Liebe und der Hingabe. Die Liebe überschreitet das Persönliche,
und deine Hingabe öffnet dich für das Größere ... *Christian Meyer*

VOM STREBEN NACH GLÜCKSELIGKEIT

Warum die Beatles einst in Indien einen Guru aufsuchten

Christian Meyer: **Erleuchtung kann jeder. Eine klare Anleitung für deine Transformation.** Verlag Gräfe & Unzer/Unum, München 2023



Mit diesem Werk, in dem sich Tradition mit Moderne, westliche mit östlicher Spiritualität, psychologische mit spiritueller Weisheit verbindet, hat der Diplomspsychologe und spirituelle Lehrer Christian Meyer, Jahrgang 1952, ein so einzigartiges wie grundlegendes Kompendium vorgelegt. Es befähigt, in die Eigenverantwortung zu kommen und das einem jeden eigene Schöpferpotenzial zum Leuchten zu bringen. Dies weist ihn wiederum als Vertreter der Humanistischen Psychologie aus, deren zentrales Anliegen die individuelle Entwicklung des Menschen hin zu Selbstverwirklichung und Autonomie ist.

Zugrunde liegt dem eine über 40 Jahre währende, tiefgreifende Erforschung der Frage in Theorie und Praxis, was in der Psychologie und in den verschiedenen spirituellen Ansätzen Menschen hilft, zu wachsen und in einen Zustand der Glückseligkeit zu gelangen – unabhängig von äußeren Bedingungen, die permanenter Veränderung unterliegen. Die im wahrsten Sinne des Wortes zündende Erfahrung machte er 1999 in einem Retreat mit Eli Jaxon-Bear, Psychologin und Enneagramm-Lehrerin, der Spiritualität mit psychologischem Fachwissen verbindet. Dieser gelangte zu der entscheidenden Erkenntnis, dass die z.B. von Osho, aber auch in anderen Meditations-Lehren verbreitete Ansicht, durch die Distanz im Zuge von Selbstbeobachtung sich von seinen Leiden zu befreien, ein Irrweg sei. Dass man sich dadurch nur noch mehr von seinem eigenen inneren Erleben, seiner Lebendigkeit entfremde und abspalte. Sein Ansatz ist, alles, was sich an Empfindungen und Gefühlen zeige, zuzulassen, zu fühlen, ohne es zu analysieren, sprich, ohne den damit möglicherweise verbundenen Traumata aus der Vergangenheit Beachtung zu schenken. Vielmehr gehe es darum, sich im gegenwärtigen Moment voll und ganz auf das Fühlen ein-, sich dort hinabsinken, alles was an Regungen sich zeige, gewähren zu lassen. Ein nicht selten schmerzhafter Prozess, verbunden mit Todesangst. Lässt man dies zu und ist der Widerstand gegen die Wucht der Gefühle erst einmal gebrochen, kann man eines Zustandes des Gelöstseins, der vollständigen inneren Ruhe gewahr werden, eines Zustands der Glückseligkeit, ja

Erleuchtung. Das bedeutet zugleich, die Welt so wahrzunehmen, wie sie ist, frei von der eingeengten Perspektive des Ichs.

Spannend wiederum, dass diese Erkenntnisse sieben Jahrhunderte vorher schon von Johannes Tauler und Meister Eckhart, beides Vertreter christlicher Mystik, verbreitet und angewandt wurden. Ihrer Zeit weit voraus, war dies wohl der Grund, dass die hohe Wirksamkeit ihrer Mission, sich in das Innere zu vertiefen und sich auf diese Weise selbst zu erforschen und Erleuchtung zu erfahren, zunächst in Vergessenheit geraten konnte und erst im frühen 19. Jahrhundert erneut aufgegriffen wurde. Aber „In der Spiritualität ist alles Wichtige ewige universelle Weisheit.“ Leseprobe

Kenntnisreich die Erhellung des historischen Hintergrunds, beginnend mit den Veden vor ca. 4000 Jahren, den ältesten Aufzeichnungen Indiens, die von der Befreiung des Menschen im Zuge des Erwachens schreiben. In den folgenden 3000 Jahren entwickelte sich Yoga als Weg der Erleuchtung, aber auch die je nach Kultur unterschiedliche Gewichtung. So ging es in Indien und China zunächst vornehmlich um Befreiung per se, danach um Befreiung vom Leid. Im abendländischen Kontext wiederum stand die Suche nach Wahrheit im Zentrum, während im Christentum der Aspekt der Liebe Vorrang hatte.

Bemerkenswert, dass im Gegensatz zu der Entwicklung seit den 90er Jahren Erleuchtung in den 70ern und 80ern als Thema durchaus en vogue und in vielen Bereichen präsent war, während man von Spiritualität eher weniger sprach. So verweist Meyer etwa auf die Beatles, die in Indien ihren Guru aufsuchten, Einschnitt, der sich auch musikalisch niederschlug und woraus ihr psychedelischer Stil resultiert. In Scharen folgten junge Leute Osho, praktizierten Yoga und erprobten neue Formen des Zusammenlebens, um Erleuchtung zu erlangen. Ja wir hatten 1979 in Deutschland, vorgeschlagen von Willi Brandt, mit dem Physiker und Philosophen Carl Friedrich von Weizsäcker beinahe einen erleuchteten Bundespräsidenten, der dieses Amt jedoch ablehnte. Seine Erleuchtungserfahrung hat er in Büchern beschrieben und in Radiosendungen publik gemacht.

All dies ist in den 90er und 10er-Jahren des dritten Jahrtausends in den Hintergrund getreten. Jetzt, im Zuge der umfassenden Transformation, in der die Menschheit begriffen ist, scheint es eine neue Aktualität zu gewinnen. Die zahlreichen praxiserprobten Übungen und Tipps mögen dazu beitragen, der Sehnsucht nach Freiheit, Wahrheit und Liebe wieder Raum zu geben, sie zunehmend ins Bewusstsein zu rücken – ‚Erleuchtung kann jeder‘!

Doch lesen Sie selbst, lesen Sie wohl!

Unser Dank für ein Rezensionsexemplar gilt dem Gräfe & Unzer Verlag/Unum