

Vorwort von Willigis Jäger	11
Einleitung	12
 Kapitel 1 Anhalten und still sein	 21
Ein Interview mit Christian Meyer, geführt von Christian Salvesen. Holzkirchen September 2009	21
 Kapitel 2 Die 7 Schritte zum Aufwachen	 29
Das Wichtigste: Hingabe und Anhalten	29
Was ist Aufwachen?	29
Wovon ist diese tiefere Wirklichkeit bestimmt?	30
Das radikale und vollständige Hineinfinden in diese tiefere Wirklichkeit	32
Was kann ich tun, um aufzuwachen?	32
Da ist kein „Ich“, das etwas in der Hand hätte und irgendetwas tut	34
Wie erfahre ich diese tiefere Wirklichkeit?	35
Es kommt darauf an, die innere Haltung zu verändern	37
„Nicht mein Wille, sondern Dein Wille geschehe“	37
Der Weg zum Aufwachen besteht darin, dass die Struktur des Geistes aufgedeckt wird	38
Praktische Gedanken und psychische Gedanken	39
Anhalten und nichts tun	40
Die sieben Schritte zum Aufwachen	41
Schritt 1: Die Wünsche und Ziele erkennen	43
Schritt 2: Die Bereitwilligkeit, alles zu fühlen und zu erfahren	45
Schritt 3: Die Position des Zuschauers/der Zuschauerin	48
Schritt 4: Die Muster deines Lebens verstehen	49
Das Enneagramm	51
Schritt 5: Die Identifikation mit dem Körper beenden und den Körper durchlässig werden lassen	53
Schritt 6: Die Vergangenheit beenden	55
Schritt 7: Dem Tod und der Angst begegnen	57

Kapitel 3 Von Gefühlen, Körperempfindungen und Gedanken	59
Wochenendseminar in Wien, 2010	59
Bereit sein, alles zu fühlen	60
Was bedeutet „Nichts tun“?	62
Den Kampf aufgeben!	64
Den Gedanken keinen Glauben mehr schenken	65
Bereit sein, den Schmerz zu fühlen	65
Einverstanden sein!	66
Das Leben hat keinen Sinn!	67
Loslassen – Leere, Stille, Nichts	68
Unbewusste Grundüberzeugungen	72
Alles darf sein	74
Nichts tun und dennoch bleibt nichts ungetan – Der Weg der inneren Erfahrung	78
Die Sehnsucht nach dem Ein-Sein – Entdecken, wie „Nichts tun“ geht	80
Die Angst, von Gefühlen überwältigt zu werden	85
Wie das Leben anfängt, wirkliches Leben zu sein	87
Liebet Eure Feinde – die Vergangenheit annehmen	90
Situationen verändern, hinausgehen oder annehmen	94
Das Verführerische der Wut	96
Die Tür zum Augenblick	97
 Kapitel 4 Die Begegnung mit der Angst – das innere Sterben und das Aufwachen	 109
Wochenendseminar in Wien, 2010	109
Die Angst, allein zu sein	109
Der Angst ins Auge sehen	113
Die Angst vor dem Tod	115
Wir tun so, als ob wir ewig lebten	117
Mit dem Tod einverstanden sein	120

Kapitel 5 Das Aufwachen der Schülerinnen und Schüler	123
Durch die innere Tiefe zum Aufwachen: Drei wörtliche Protokolle	123
„Stille, Leere, Unendlichkeit – du bist es, die mich jetzt gleich sterben lässt“	123
„Das Ich fällt weg“	132
„Das ganze Universum – nur Stille“	137
Interviews mit erwachten Schülerinnen und Schülern	140
„Da war keine Angst mehr“	141
„Alles floss in den nächsten Augenblick, spielend leicht, heiter“	146
„Das Ich rutschte an mir herunter wie ausgeleierte Strümpfe“	152
„Ein riesengroßer Neuanfang“	156
„Getragen von Tiefe, Stille, Einfachheit“	161
„Das Mich-Fallen-Lassen wird süßer denn je“	166
„Ich verbeuge mich in Demut“	172
„Am Anfang war der große Knall“	176
„Jetzt ist da keine Angst mehr – ich bin Freude“	184
„Als würde man auf einem Wagen mitgenommen“	188
Was geschieht nach dem Aufwachen und worin besteht die innere Arbeit nach dem Aufwachen? – Ein Treffen mit aufgewachten Schülerinnen und Schülern	193
Was geschieht nach dem Aufwachen?	194
Die innere Arbeit nach dem Aufwachen	196
Dafür sorgen, dass der Körper entspannt ist!	196
Durch den Abgrund finden und der Angst vor dem Tod begegnen	197
Das tatsächliche Wollen und Wünschen erforschen	198
Das Ganze ist immer noch ein Stück größer – „semper major“	199
Die Hingabe an das, was die Unendlichkeit vorsieht	202
Sich der Stille schenken – sich selbst und sein ganzes Leben	206
Die Vertiefung des Aufwachens	210
Gedanken zum Lehrer-Schüler-Verhältnis	213

Kapitel 6 Spiritualität und Psychotherapie	219
Vier Ebenen der Veränderung	221
Ziele der Psychotherapie	228
Ziele des spirituellen Weges	230
Verbindung von Spiritualität und Psychotherapie	233
Kapitel 7	
Ist die Erleuchtung ein Regenbogen?	237
Christian Salvesen im Gespräch mit Christian Meyer, Oktober 2011 in München	237
Aufwachen im Christentum	244
Missverständnisse	247
Bereit sein	251
Anhang: Praxisteil mit Übungen	257
1. Spiritueller Freund/spirituelle Freundin: Die Rolle des Begleiters	257
2. Bewusstseitsübung: Wessen bist du dir jetzt bewusst?	257
Hintergrund	257
Anleitung	262
Beispiel	263
3. Innenreise	264
Anleitung	264
4. Ton-Übung	266
Hintergrund	266
Anleitung	268
5. Bewegungsübung	269
Hintergrund	269
Anleitung	271
6. Selbsterforschung (Wiederholte Frage)	273
Anleitung	274
Über den Autor	277