

Annette Kaiser  
Erwachende Seele



ANNETTE KAISER

# *Erwachende Seele*

Die zwölf Phasen  
des Gebets

Unter Mitarbeit von  
Ursula Richard

Kösel



Mix  
Produktgruppe aus vorwiegend  
kontrollierten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften  
Zert.-Nr. SCS-COC-1425  
www.fsc.org  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das FSC-zertifizierte Papier EOS für dieses Buch  
liefert Salzer, St. Pölten.

Copyright © 2010 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Monika Neuser, München  
Umschlagmotiv: © Janne Peters, Hamburg  
Druck und Bindung: CPI Moravia Books s.r.o., Pohorelice  
Printed in Czech Republic  
ISBN 978-3-466-36888-4

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem  
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter  
[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

Einführung	9
------------	---

## DIE ERSTE GEBETSPHASE

### *Wer bin ich?*

<i>Den Blick nach innen wenden</i> . . . . .	15
Übungen zur ersten Gebetsphase	23

## ZWEITE GEBETSPHASE

### *Die innere Wüste durchschreiten* . . . . . 26 |

Übung zur zweiten Gebetsphase	32
-------------------------------	----

## DRITTE GEBETSPHASE

### *Die Versöhnung mit sich selbst:*

#### *der erste Schritt zum Weltfrieden* . . . . . 34 |

Übung zur dritten Gebetsphase	47
-------------------------------	----

## VIERTE GEBETSPHASE

### *Die Zärtlichkeit der Liebe:*

#### *ein erstes Berührtsein* . . . . . 55 |

Übung zur vierten Gebetsphase	60
-------------------------------	----

#### FÜNFTE GEBETSPHASE

<i>Die Dynamik von getrennt – vereint: der Jojo-Effekt . . . . .</i>	65
Übungen zur fünften Gebetsphase	69

#### SECHSTE GEBETSPHASE

<i>Die Momente der Präsenz vertiefen sich . . . . .</i>	76
Übung zur sechsten Gebetsphase	80

#### SIEBTE GEBETSPHASE

<i>Alles ist Meditation: sitzen, Zähne putzen, lachen, telefonieren ... Nichts ist Meditation . . . . .</i>	84
Übungen zur siebten Gebetsphase	87

#### ACHTE GEBETSPHASE

<i>Die Gegensätze heben sich auf: »du« und »ich« sind nicht-zwei . . . . .</i>	97
Übung zur achten Gebetsphase	101

#### NEUNTE GEBETSPHASE

<i>Die Kultur des erleuchteten Menschseins: Teil des Ganzen und das Ganze zugleich . . . . .</i>	105
Übung zur neunten Gebetsphase	115

#### ZEHNTE GEBETSPHASE

<b>Das Sein erstrahlt im Werden: nondual . . . . .</b>	<b>117</b>
Übung zur zehnten Gebetsphase	122

#### ELFTE GEBETSPHASE

<b>Alle Konzepte und Vorstellungen losgelassen, selbst das Loslassen . . . . .</b>	<b>125</b>
Übung zur elften Gebetsphase	128

#### ZWÖLFTE GEBETSPHASE

<b>In der Weite des Gewahrseins leben . . . . .</b>	<b>130</b>
Übung zur zwölften Gebetsphase	134

Schlusswort	138
Anmerkungen	140
Literatur und Quellenverzeichnis	141
Über die Autorin	142





# 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 Entwicklungsschrit-

ten 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. Spiralgig, 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.«<sup>1</sup>

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, positi-

ve 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 Gewährsein-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 Gewährsein 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. War ich die Ursache oder gab es einfach äußere Umstände? Wirkten sie überhaupt zusammen? Wie ein Boot auf dem Meer treibt das Leben dahin. So jedenfalls habe ich es empfunden. Dem Kapitän fehlten die Koordinaten, um das Boot zu lenken.

Als ich dann begann, nach innen zu schauen, bemerkte ich als Erstes, dass ich nicht das bin, was ich gedacht hatte zu sein. Ich hatte ein ganz anderes Bild von mir. Das ist eine unglaubliche Entdeckung, war doch vorher irgendwie alles einigermaßen »normal«. Nun entdeckte ich auf einmal vielfältige Gedanken- und Gefühlsmuster, ein gewohnheitsmäßiges Denken, Emotionen, die ihren Ursprung oftmals in der Kindheit hatten. Ich hatte nie gedacht, dass dies alles ein Teil von mir war. Oft erkannte ich diese Muster auch erst im Außen, in den Reaktionen der anderen Menschen.

Die erste Gebetsphase bedeutet, sich Zeit zu nehmen und von der Außenwelt zurückzuziehen, sich



einmal selbst zu genügen und hinzuschauen: Was geschieht hier eigentlich in meinem Inneren? Man erledigt in dieser Phase, was man in der Außenwelt zu tun hat, wendet aber die Energien hauptsächlich sich selbst zu, wann immer man kann. Wir konfrontieren uns mit uns selbst, mit all unseren Schattenseiten, sehen gleichzeitig die Schönheiten, die wir bis dahin noch nie auf uns bezogen haben, und halten auch Langeweile aus, die aufkommt, wenn wir uns von der Außenwelt abwenden. Mit dieser Phase gehen wir den ersten Schritt im größten aller Abenteuer: sich selbst kennenzulernen.

Wir entdecken dabei, dass das, was wir im Inneren wahrnehmen, nicht mit der äußeren Wahrnehmung von uns selbst und der Welt übereinstimmt. Die Innen- und die Außenwelt sind verschieden. Sie stellen verschiedene Aspekte der wahrgenommenen Wirklichkeit dar. Innen und Außen sind nicht gleich. In der Sprache der inneren Alchemie sprechen wir von Separatio.

In der ersten Gebetsphase ist es wichtig, die Rolle des inneren Beobachters zu stärken, damit wir den Blick nach innen richten können, ohne dass uns das Außen stört. Unsere Kraft zur Sammlung können wir durch eine Mantra-Praxis unterstützen, bei der wir bestimmte Laute oder Worte immer und immer wieder still für uns sprechen. Nach einiger Übung merken

wir sofort, wenn wir uns von unserer Mitte weg-  
bewegen, wenn sich unser Ich mit Gefühlen und Ge-  
danken identifiziert. Dann sehen wir, dass wir uns  
innerlich aufspalten. Es ist interessant zu beobachten,  
bei welchen Situationen das geschieht. Bei der Mantra-  
Praxis bemerkt man sofort, wenn das Gewahrsein  
nicht mehr beim Mantra, sondern bei einer anderen  
Sache ist. Man nimmt wahr, in welchen Situationen  
im Außen oder im Inneren das wilde Pferd weg-  
rennt. Und wir holen es einfach zurück in den Augen-  
blick.

**Der Namenlose ist der Anfang  
von Himmel und Erde.  
Das Genannte ist die Mutter  
der zehntausend Dinge.**

Laotse

Anasuya Devi, eine indische Weise, die von 1923 bis  
1985 lebte, sagte, für uns Menschen sei es ein Prob-  
lem, dass wir einmal uns selbst als die für alles Ge-  
schehen Verantwortliche betrachten und einmal das  
Göttliche, das Dao oder wie immer wir dies be-  
zeichnen möchten. Übernimmt das Ich für alles, was  
in der Welt und im Universum geschieht, die voll-  
ständige Verantwortung, so entspricht dies dem Weg  
der Wahrheit und Erkenntnis. Halten wir das Unbe-

nennbare für alles verantwortlich, so entspricht dies dem Weg der Hingabe und Liebe. Das Dilemma entsteht, so Anasuya Devi, wenn wir die Ansätze vermischen. Weiter erklärt sie: »Das Spirituelle ist der Kopf, das Weltliche der Schwanz. Gemäß unserem Verständnis erscheint uns die eine oder andere Seite als real. Einer denkt vielleicht, die Wirklichkeit ist jenseits von DEM; der andere denkt, das hier ist, was real ist. Beides ist das Gleiche. Wenn jemand sagt, das ist zweierlei, so nehme ich es auseinander und sage, es gibt nur DAS.«

Separatio hat mit diesem Auseinandernehmen zu tun. Doch das Ganze ist paradox, denn es gibt nur DAS. Ramana Maharshi sagt:

**Die Welt ist nicht wirklich.**

**Brahman allein ist wirklich.**

**Brahman ist die Welt.**

Dies können wir mit dem Verstand nicht nachvollziehen. Es ist wie ein gordischer Knoten oder ein Koan. Das Herz jedoch vermag dieses Paradoxon in der Schwebe zu halten, und es versteht. Die ersten Gebetsphasen befassen sich mit der ersten Zeile: *Die Welt ist nicht wirklich.*

Mit der inneren Einkehr entdecken wir in uns eine ungeheure Dynamik. Wir bemerken erstmals, wie

viele Gedanken ständig in uns herumwirbeln. Und diese können sogar zunächst immer noch mehr werden, zumindest erscheint es uns so. Es können zudem Gedanken sein, die wir bis dahin gar nicht mit uns in Verbindung gebracht haben. Zornige Gedanken, traurige, wütende, hasserfüllte und so weiter. Es kommen also Dinge hoch, die wir nie für möglich gehalten haben. Es sind Gedanken, mit denen wir uns vielleicht noch nie auseinandergesetzt haben. Aber auch Gefühlsimpulse, alte Erinnerungen steigen hoch – wollen geklärt werden. Gleichzeitig entdecken wir ganz neue Aspekte in uns, die wie Perlen auf dem Meeresgrund in Muscheln verborgen verheißungsvoll schimmern.

Wir sind nicht, was wir denken, das wir sind, nein, wir sind viel mehr. Dunkle Seiten, abgespaltene Seiten zeigen sich uns, aber auch ganz lichte, helle Seiten, ungeahnte Begabungen werden sichtbar, die sowohl durch persönliche Konditionierungen, als auch durch familiäre und gesellschaftliche Konditionierungen zugedeckt wurden. Und all dies transzendierend, offenbart sich uns das primäre Licht, das wir sind.

Separatio trennt das Innen vom Außen, Hell vom Dunkel. Was vorher vermischt und unklar war, zeigt sich hier jetzt plötzlich scharfkantig als weiß und schwarz, hell und dunkel und so weiter, als würden wir aufgespalten. In der Sprache der inneren Alchemie

sprechen wir in diesem Zusammenhang von einem Prozess des Zerstückelt-Werdens, um wieder neu zusammengesetzt zu werden. Dies ist aus verschiedenen Einweihungsritualen vieler alter Traditionen bekannt. Auch in Träumen kann sich das Thema Separatio bildlich zeigen. So träumte zum Beispiel ein Mann von einer Schlange, die zerstückelt wird. Im Zentrum des Traums stand dieses Zerstückeln, das trennende Prinzip. Die Schlange selbst symbolisiert vor allem Umwandlungskraft. So steht am Anfang einer Transformation das Auseinandernehmen, die Separatio.

Diese Phase ist keine einfache Phase, und ihre Gefahr liegt darin, dass wir schockiert sind über das, was wir in uns entdecken, und dass wir dann zurückschrecken und aufgeben. Wichtig finde ich, sich nicht zu verurteilen und Liebe zu entwickeln für sich selbst, gütig mit sich zu sein und sich anzunehmen. Für sich selbst und für den Prozess sollte man Liebe entwickeln. Unterstützend kann dabei die folgende Übung wirken.

Wie ich bereits in der Einleitung betont habe, sind die Übungen zu den einzelnen Phasen nicht als Ersatz für Ihre eigene spirituelle Praxis gedacht. Sie sind nicht als Alternative, sondern als Unterstützung gemeint. Sollten Sie aber bisher keine Meditationspraxis haben, die Sie regelmäßig durchführen, können Sie dafür die Dyana-Meditation nehmen.

Dyana ist das Sanskritwort für Meditation. Die Dyana-Meditation ist eine yogische Entspannungsübung, es ist eine bewusstseinsentleerende Meditationspraxis, bei der es vor allem um eines geht: um Loslassen, Loslassen, Loslassen.

**Sitze jetzt einfach nur da,  
tue überhaupt nichts.  
Halt einfach nur Stille.  
Deine Trennung von Gott  
ist die schwerste Arbeit der Welt.**  
Hafiz

## Übungen zur ersten Gebetsphase

### Die Dyana-Meditation

Wir setzen uns so hin, dass der Körper während der nächsten 30 Minuten das Sitzen genießen kann. Nun spüren wir zuerst die Sitzhaltung und sind ganz gegenwärtig im Augenblick. Dann wenden wir den Blick tief nach innen und entspannen uns in den Augenblick hinein. Gleichzeitig sind wir ganz wach. Nun gehen wir mit unserer inneren Aufmerksamkeit zu unserem Herzbereich, blicken tief nach innen und spüren dem Gefühl der Liebe nach, das tief verborgen in allen Menschen ist. In dieses Gefühl der Liebe tauchen wir jetzt ein. Wir versinken darin ganz. Ganz und gar. Nach einer Weile, wenn Gedanken auftauchen, nehmen wir diese wahr und lassen sie sanft und bestimmt in diese Liebe hineinsinken. Die Liebe ist die größte Dynamik im ganzen Universum. Sie wurzelt in der Stille, in dem, was jenseits von Worten ist.



Annette Kaiser

**Erwachende Seele**

Die zwölf Phasen des Gebets

Unter Mitarbeit von Ursula Richard

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-466-36888-4

Kösel

Erscheinungstermin: März 2010

Eine neue Sicht des Gebets - Beten können alle

Eine ganz andere Sicht des Gebets: In zwölf Phasen erleben wir Selbsterkenntnis, erfahren Verwurzelung im Augenblick und atmen auf in der Gegenwart grenzenloser Liebe. Diese Phasen sind allen zugänglich – unabhängig davon, welche inneren Wege sie gehen. Die Betrachtungen und Übungen dieses Buches schenken auch jenen Menschen befreiende Zugänge zum Gebet, die es bislang nicht praktizieren.



[Der Titel im Katalog](#)