

Die meisten stellen sich unter Erleuchtung so etwas wie ein immerwährendes Feuerwerk des Geistes vor.



Erleuchtung – so anders, als man denkt

Kaum ein Begriff zieht so viele Hoffnungen und Projektionen auf sich wie jener der «Erleuchtung».

Christian Meyer kennt sich damit aus. *Von Martin Frischknecht*

Die Botschaft ist denkbar einfach. Wer sie vernimmt, sagt sich: Wunderbar, jetzt ist alles klar! «Erleuchtung kann jeder», verspricht Christian Meyer (71) gleich mit dem Titel seines neuen Buches (Unum Verlag). Der deutsche Psychologe ist nicht dafür bekannt, haltlose Behauptungen aufzustellen. Ohne Umschweife bekennt er, das mit der Erleuchtung aufgrund der eigenen Erfahrung zu lehren.



«Auf den Sturm der Gefühle folgt ein Fallen in tiefe Stille»

Christian Meyer,
Psychologe und Lehrer

Gut. Wenden wir uns dem «Kleingedruckten» zu. Das handelt weniger von Zuständen, die es irgendwo zu erhaschen gilt, als von irrigen Vorstellungen, die man besser hinter sich lässt. Erleuchtung gilt im Betrieb der Sinnsucher als eine Explosion immerwährender Ekstase. Doch der Mann, der hier davon kündigt, wirkt besonnen, differenziert und nachdenklich.

Von Emotionen spricht Christian Meyer durchaus. Von Zorn, Freude, Ablehnung,

Scham, Entzücken – im Gegensatz zu vielen Meditationswegen lehrt er, jede Art von Gefühl anzunehmen, sie ganz in sich zu empfinden und loszulassen. Erst wer den Sturm der Gefühle in sich zulasse, werde bereit dazu, tiefer zu sinken und in die Stille zu fallen.

Und dann? Ist nicht alles eitel Freude. Denn hier geht es nicht um das Abbrennen eines Feuerwerks, sondern um eine Transformation. So ein Prozess braucht seine Zeit. Die neue Einsicht will integriert sein, auf dass sie sich nach und nach stabilisiert und zu einem Dauerzustand wird.

Christian Meyer bezieht sich in seiner Anleitung auf die Weisheit des Ostens, wie er sie insbesondere im hinduistischen Advaita kennenlernte. Aber auch die Psychologie des Westens und christliche Mystiker wie Meister Eckhart (1260–1328) und dessen Schüler Johannes Tauler sind ihm wesentliche Bezugspunkte.

Daraus entwickelt er verblüffende Übungen wie zum Beispiel diese: Nehmen Sie sich einen Tag frei und lassen Sie sich in einer Ihnen unbekanntem Gegend absichtslos treiben. Beobachten Sie aufmerksam den Fluss des Lebens und wie Sie sich davon tragen lassen. Bis tief in den Abend hinein gilt: keine Verabredungen und keine Ablenkungen vom Leben selbst. 🌸

Die Lieder einer musikalischen Friedensreise

Im täglichen Betrieb der Religionen wird selten erkennbar, dass sich viele, wenn nicht die meisten Glaubensbekenntnisse um einige wenige grundlegende Überzeugungen drehen, die wir Menschen miteinander teilen: um **Güte, Liebe und Vertrauen**. Diese übergeordneten Werte wurden zu verschiedenen Zeiten wohl einfach in unterschiedlichen Formen ausgedrückt.

Zum Beispiel jene Kraft, die von Christen verehrt wird in der Gestalt der Mutter Maria. In Ostasien steht die mildtätige Guanyin für diese Qualität, im Alten Ägypten war es die Göttin Isis, und im vorchristlichen Europa sollen keltische Druiden von einer «Virgo paritura» eine jungfräuliche Geburt erwartet haben.

Die **klassisch ausgebildete Sängerin** Elischewa Dreyfus hat Orte besucht, die von dieser weiblichen Kraft zeugen. Daraus ist ihre Klangreise «Von Isis zu Maria» entstanden. Die Lieder ihrer «musikalischen Friedensreise» trägt sie mit beeindruckender Stimme am 19. November in Biel und am 14. Dezember in Basel vor (elischewa.ch).



Die Bieler Sängerin Elischewa Dreyfus singt diesen Herbst von Isis und Maria.

FOTOS: SHUTTERSTOCK, EMK, PRIVAT