



# DER SCHLÜSSEL ZUM ERWACHEN

CHRISTIANE MICHELBERGER

[www.unterwegsmitbuddha.de](http://www.unterwegsmitbuddha.de)

*Herzlich willkommen und viel Freude an diesem Kurs!*



Erwachen... Erleuchtung....

Es klingt wie etwas, was nur ganz wenigen Menschen vergönnt ist, für alle anderen scheint es unerreichbar weit entfernt. Hast du vielleicht auch schon die Hoffnung aufgegeben?

Zum Glück ist erwachen immer noch möglich. In den Lehren des historischen Buddha ist ein Generalschlüssel zum Erwachen zu finden und auch du kannst ihn anwenden. Du hast diesen Schlüssel bereits, du brauchst nur zu lernen wie er benutzt wird. Dafür ist es nicht nötig, dass du ein Buddhist bist, jeder Mensch hat diesen Schlüssel.

Hier ist die Original-Anleitung dieser Methode, wie der Buddha sie formuliert hat.

*Was das angeht, Bahiya, kannst du dich so üben:*

*,Gesehenes gelte dir nur als Gesehenes,  
Gehörtes nur als Gehörtes,  
sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes,  
Erkanntes nur als Erkanntes.'*

*So kannst du dich üben, Bahiya.*

*Wenn dir Gesehenes nur als Gesehenes,  
Gehörtes nur als Gehörtes gelten wird,  
sinnlich Erfahrenes nur als sinnlich Erfahrenes,  
Erkanntes nur als Erkanntes,  
dann bist ,du' nicht ,dort' bist ,du' weder ,hier' noch ,jenseits' noch ,dazwischen'.*

*Das eben ist das Ende des Leidens.  
Udana, 1.10*

Das Ende des Leidens ist eine Art das Erwachen auszudrücken. Es heißt, dass du vollkommen zufrieden sein wirst und nicht einmal mehr die geringste Unzufriedenheit fühlst. Du empfindest Frieden und Freiheit.

Diese Anleitung beinhaltet den Schlüssel zum Erwachen und du wirst jetzt lernen mit diesem Schlüssel umzugehen.

### **Was ist dem Erwachen im Weg?**

Der erwachte Zustand ist immer vorhanden, du erlebst ihn zurzeit nicht, weil alles Erleben mit Interpretationen und Gedankengeschichten zugedeckt ist. Bestimmt kennst du Situationen, in denen du völlig in Gedanken verloren bist und gar nicht wahrnimmst, was um dich herum eigentlich geschieht.

Wir erwachen nicht **zu** einem besonderen Zustand, der Erwachen genannt wird. Wir erwachen **aus** dem Halbschlaf, in dem der Gedankentraum mit dem Erlebten eng verwoben ist.

Wir nehmen Gedachtes nicht einfach als Gedachtes, wir glauben, dass das, was wir denken, tatsächlich vorhanden ist. Und dann verwickeln wir uns in unsere Gedanken, reden, streiten, argumentieren mit imaginären Widersachern, erleben Katastrophen, die niemals eintreten, und die wunderschönsten Begegnungen mit Menschen, denen wir leider auch nicht im wirklichen Leben begegnen.

In Gedanken können wir die schrecklichsten oder tollsten Menschen sein – und es ist alles nur ausgedacht.

Wenn wir anfangen, das Gedachte wieder vom sinnlich Erlebtem zu unterscheiden, beginnen wir aufzuwachen. Wir lesen immer weniger hinein und heraus und wenn wir im Gesehenen nur noch das Gesehene, im Gehörten nur noch das Gehörte erleben, sind wir erwacht.

### **Der Schlüssel**

Der Schlüssel zum Erwachen ist die Fähigkeit, Gedanken, Interpretationen und Annahmen vom sinnlich Erlebten zu unterscheiden. Es ist der Unterschied zwischen Fantasie und Wirklichkeit und ich bin sicher, dass du diesen Unterschied bereits kennst.

Woher weißt du, ob etwas nur gedacht ist oder ob es tatsächlich vorhanden ist?

Genau, alles, was lediglich in unserer Fantasie existiert, wird nicht durch die 5 Sinne erlebt.

Und genau diese einfache Unterscheidung wird dich zum vollständigen Erwachen führen. In diesem Kurs wirst du lernen, dich auf die sinnliche Wahrnehmung zu konzentrieren und sie zu beschreiben. Dabei wirst du wahrscheinlich merken, wie sehr die Gedanken mit dem

Erlebten verklebt sind. Was sich so einfach anhört (und es auch ist), ist nicht immer leicht zu sehen.

Achtung! Wenn du weitermachst, könnte der erste Schritt zum Erwachen von selbst geschehen und die Ich-Illusion wegfallen. Du würdest erleben, dass das „Ich“ hinzugedacht war und es niemanden gibt, der erlebt, denkt, entscheidet und handelt.

Wenn du das nicht möchtest, höre am besten an dieser Stelle auf.

### **Wichtiger Hinweis**

Solltest du zurzeit emotional oder mental nicht stabil bist, mache bitte nicht weiter. Damit meine ich nicht die Sorgen, Probleme und Ängste, die viele Menschen haben, sondern Zeiten, in denen du dein Leben aufgrund der Schwierigkeiten nicht mehr bewältigen kannst.

Sollte die Ich-Illusion wegfallen, wird die Welt aus einer völlig neuen Perspektive erlebt und das kann viele bisherige Gewissheiten erschüttern. Wenn der Boden gerade nicht so stabil ist, auf dem du stehst, könnte es dir noch schlechter gehen. Auch wenn du Medikamente oder verschriebene oder nicht verschriebene Substanzen nimmst, um deine Stimmung zu balancieren oder spirituelle Einsichten zu erlangen, könnte es dich völlig aus dem Gleichgewicht bringen.

Hole dir Hilfe und setze deine Reise zum Erwachen fort, wenn du dich wieder besser fühlst.

Dieser Kurs ist kein Ersatz für ärztliche oder psychologische Hilfe.

### **Und so arbeitest du am besten mit diesem Kurs**

Du findest in diesem Kurs mehrere Experimente, zu denen ich Fragen stelle. Drucke die PDF aus und beantworte die Fragen in den leeren Zeilen oder öffne ein neues Dokument oder dein Lieblingstagebuch.

Ich empfehle dir, eine Übung pro Tag zu machen und mehrmals am Tag zu wiederholen. Sei kreativ und nutze andere Gelegenheiten, um dieselben Fragen zu untersuchen. Anregungen dazu findest du im Kurs.

Schreibe die Antworten zu der Übung in die freien Zeilen und wenn du alle Fragen beantwortest hast, vergleiche sie mit der Auflösung.

Es ist gut möglich, dass du andere Antworten gefunden hast. Überprüfe, ob das, was du gefunden hast, vielleicht noch Beimischungen von Gedanken erhält, von Interpretationen, Benennungen, Schlussfolgerungen, Erinnerungen.

Erlaube dir, wirklich nur zu fühlen, zu hören, zu sehen. Es kann so ungewohnt sein, dass am Anfang nicht ganz einfach ist, sich ganz in dieses Erleben hinein zu entspannen.

## **Fantasie und Wirklichkeit**

Untersuche zuerst den Unterschied zwischen Fantasie und Wirklichkeit.

Schließe die Augen und stelle dir eine Apfelsine oder eine anderes Stück Obst vor. Sieh sie vor dir auf dem Tisch liegen. Hat sie grobe oder feiner Poren, ist vielleicht eine eingedrückte Stelle zu sehen?

Dann nimm sie in die Hand. Spüre das Gewicht. Rieche an ihr, hat sie ein gutes Aroma?

Nimm ein Messer und schäle die Apfelsine. Fühle wie der leicht klebrige Saft über die Finger läuft.

Trenne ein Stück ab und iss es. Ist die Apfelsine süß oder eher sauer? Saftig oder trocken?

**ÖFFNE DIE AUGEN**

Wo ist die Apfelsine? Schreibe die Antwort auf.

---

Hast du geantwortet, „weg“? War die Apfelsine jemals wirklich da?

Nein, es gab sie nur in der Fantasie.

***„Ist es zu sehen oder zu hören, zu berühren, zu riechen oder zu schmecken?“***

Wenn nicht, ist es ein Gedanke.

Was auch immer wir uns vorstellen, es existiert nur in unseren Gedanken. Niemand anders kann es sehen, hören oder fühlen, riechen oder schmecken – und wir auch nicht. Wir nehmen gedankliche Bilder und Impressionen wahr.

## **Gedanken dürfen da sein**

Denkst du jetzt vielleicht, „wenn ich doch nur aufhören könnte zu denken“?

Gedanken sind nicht schlecht. Sie werden immer da sein, auch wenn sie im Laufe der Zeit weniger werden, es kann sich sogar so anfühlen, als ob sie gar nicht mehr da seien. Die Gedanken, die sich auf dich selbst beziehen, werden verschwinden, sie machen 75% unseres Denkens aus. Die Gedanken, die dir helfen konkrete Probleme zu lösen, werden dir immer zur Verfügung stehen.

Das Wichtigste ist: Sie stören nicht beim Erwachen. Du brauchst dir nur darüber klar zu werden, ob etwas gerade gedacht oder tatsächlich erlebt wird.

Mit erleben meine ich das, was wir als unsere Sinneserfahrungen bezeichnen, sehen, hören, tasten/fühlen, riechen und schmecken. Oft nenne ich es auch „unmittelbare Erfahrung“, „direktes Erleben“ oder „Erfahrung aus erster Hand“.

Lerne jetzt, den Schlüssel zum Erwachen zu anzuwenden!

## **Fühlen**

Am leichtesten geht es mit dem Fühlen. Lege die Finger auf die Tastatur, und wenn du keine Tastatur benutzt, auf den Tisch. Bitte lege die Finger nicht auf die Oberschenkel oder auf eine andere Stelle des Körpers, das macht es zu schwierig, weil du es dann mit Tastempfindungen an zwei verschiedenen Stellen zu tun hast.

Schließe die Augen.

Was ist zu fühlen?

---

---

Ist eine Grenze zwischen Fingern und Tastatur/Tisch zu fühlen oder die Finger und die Tastatur?

---

Haben die reinen Empfindungen einen Namen? Wo kommt der Name her und wann kommt er dazu?

---

Gibt es eine, die fühlt, und das Gefühlte oder wird nur gefühlt?

---

Hast du Finger und die Tastatur gespürt und eine Grenze zwischen ihnen? Probiere es noch einmal und achte nur auf das, was auch tatsächlich zu fühlen ist, und lasse alle gedanklichen Interpretationen und das gedanklich Bild des Körpers beiseite.

#### AUFLÖSUNG:

Es sind Empfindungen zu spüren. Mehr nicht. Finger, Tastatur, die Grenze zwischen ihnen sind hinzugefügte Benennungen und können nicht gefühlt werden.

Die Empfindung hat keinen Namen, der Name wird später durch die Gedanken hinzugefügt und es ist möglich, wieder die reine Empfindung ohne Namen zu spüren.

Es ist niemand zu finden, der fühlt, es ist nur fühlen zu erleben.

Wie du merkst, müssen wir gedankliche Konzepte benutzen, um unsere Erfahrung zu mitzuteilen. „Empfindungen“ ist bereits so ein gedankliches Konzept. Das Wort selbst ist nicht die Erfahrung, es ist der Versuch die Erfahrung zu beschreiben.

Versuche mit deinen Worten möglichst nah am unmittelbaren Erleben zu bleiben.

Wiederhole diese Übung mit den Empfindungen, die beim Sitzen entstehen, wenn Wasser über die Hände läuft und wenn beim Gehen die Füße den Boden berühren.

## Hören

Erforsche auch die anderen Sinne.

Wie ist es mit dem Hören? Was wird eigentlich wirklich gehört und welche gedanklichen Interpretationen werden hinzugefügt?

Ich habe dazu ein Video gedreht, komme mit mir mit auf einen Strandspaziergang. Klicke auf das Bild.



Was ist zu hören?

---

Wellen? Oder ein Geräusch, das dann den Namen Wellen bekommt? Wie würdest du das Geräusch beschreiben?

---

---

Wo ist das Geräusch, innen oder außen? Wo ist die Grenze zwischen innen und außen?

---

Gibt es einen Hörer und das Gehörte oder einfach hören?

---

**AUFLÖSUNG:**

Zu hören ist ein Geräusch, schschsch....schschsch...

Der Name ‚Welle‘ wird nach dem Hören von den Gedanken hinzugefügt.

Eine Grenze zwischen innen und aus ist nicht zu finden, deshalb kann man auch nicht sagen, ob das Geräusch innen oder außen ist. Es ist einfach da.

Eine Hörende und das Gehörte sind ebenfalls nicht getrennt auszumachen, es wird nur gehört.

Wiederhole diese Übung mit den Alltagsgeräuschen, die gerade zu hören sind oder lege dir deine Lieblingsmusik auf. Besonders gut geht es auch mit Geräuschen, die wir nicht mögen, Schnarchen, Bohrmaschinengeräusch, lauter Straßenlärm.

## Sehen

Hole einen Kaffeebecher und stelle ihn vor dich auf den Tisch, er kann auch gern leer sein, sonst wird der Kaffee kalt. Bitte benutze nicht dieses Bild, da es nur zweidimensional ist.



Du wirst den Becher nur mit dem Sehen untersuchen.

Was ist zu sehen? Was ist die reine Seh-Information, was wird nur gesehen?

Es funktioniert am besten, wenn du dich entspannst und einfach das Sehen geschehen lässt, ohne irgendetwas zu tun. Du brauchst den Becher nicht anzustarren. Wir untersuchen alles aus einer entspannten Grundhaltung heraus.

Beim Sehen fällt es uns oft am schwersten, die Gedanken und Interpretation von dem Gesehenen zu trennen. Stelle dir vor, du kämest aus einer Kultur, in der es diesen Gegenstand nicht gibt, du hättest so etwas noch nie zuvor in deinem Leben gesehen. Was ist zu sehen?

---

---

---

---

---

Achte auch auf diese Aspekte:

Wie sieht es mit der Dreidimensionalität aus? Kann sie gesehen werden?  
Sieht der Becher rund aus? Wie sieht die Öffnung ohne jede Interpretation aus?

---

---

---

Kann das Sehen uns mitteilen, ob der Becher ein Ding ist und woraus er besteht?  
Ist zu sehen, ob der Becher immer da sein wird oder nicht?

---

---

Wo ist die Grenze zwischen dem Gesehenen und dem Sehen, wo hört das Gesehene auf und wo fängt das Sehen an?

---

---

Gibt es jemanden, der sieht und das Gesehene oder wird einfach gesehen?

---

---

## AUFLÖSUNG



Wenn ich meinen Becher ansehe, ist eine unterschiedlich helle Farbfläche zu sehen, die nach links hin dunkler wird.

Oben ist eine ovale Form mit einem braun-weißen Muster.

Es kann nicht gesehen werden, dass der Becher rund ist, dies ist eine hinzugefügte Interpretation. Das Sehen liefert uns ein zweidimensionales Bild.

Die Öffnung sieht quer-oval aus. Du glaubst es nicht? Miss den Querdurchmesser und den Längsdurchmesser aus deiner Perspektive mit einem Stift. Sind beide gleich lang? Unglaublich, wie schnell die Interpretation „rund“ hinzugefügt wird, nicht?

Zu sehen ist ein Bild, es ist dem Bild nicht zu entnehmen, ob es ein Ding ist oder nicht, es sind nur Farben zu sehen. Woraus es besteht, ist nicht mit dem Sehen zu erkennen und auch nicht, ob es von Dauer ist oder nicht.

Es gibt keine Grenze zwischen dem Gesehenen und dem Sehen. Und es ist niemand zu finden, der sieht, es wird einfach gesehen.

Wenn du andere Ergebnisse hattest, spiele mit der Übung noch ein wenig. Wie gesagt, gerade beim Sehen kommen blitzschnell die Interpretationen dazu.

Mache die Übung auch mit anderen Gegenständen.

Möchtest du deine Stadt ganz neu erleben? Wenn du dein Sehen von gedanklichen Interpretationen befreien willst, gehe durch deinen Ort wie ein Tourist, der alles zum ersten Mal sieht. Was erlebst du dabei?

### **Direktes Erleben der Welt**

Während du heute durch den Tag gehst, tauche immer wieder in das unmittelbare Erleben ein und benenne die sinnlichen Erfahrungen mit den grundlegendsten Namen. Experimentiere damit so oft wie möglich.

Der Wecker klingelt – Geräusch.

Die Zahnpasta im Mund – Geschmack.

Der Kaffee in der Tasse – Geruch.

Die Kaffeetasse – Bild/Farbe.

Der Druck im Rücken von der Lehne – Empfindung.

Beschreibe die Erfahrung.

---

---

---

---

---

---

---

---

Vielleicht hast du gemerkt, dass selbst diese grundlegenden Beschreibungen des Erlebens zu viel sind und eigentlich überflüssig.

Siehe damit einfach zu erleben, ohne alle Benennungen.

Der Schlüssel zum Erleben besteht darin, die eigentlich Erfahrung von den Interpretationen dieser Erfahrung zu befreien. Wie ist es dir dabei ergangen? War es leicht? Großartig!

Sind die Übungen dir schwergefallen? Mache dir keine Sorgen, bei den meisten Menschen sind Gedanken und die eigentliche Erfahrung fest miteinander verbacken und es braucht etwas Übung, um die beiden wieder zu trennen.

## Der erste Schritt zum Erwachen

Nutze nun diesen Schlüssel zum Erwachen und untersuche die erste Annahme, die in das Erleben hineingelesen wird. Dies ist eine kleine Kostprobe des Weges zum Erwachen.

Der erste Schritt ist der entscheidende Schritt auf dem Weg zum Erwachen. In ihm wird das Gefühl untersucht, dass ein Ich erlebt, denkt, entscheidet und handelt. Wenn du die Frage aus eigener Erfahrung beantwortet hast, ist der Weg zum Erwachen unumkehrbar betreten. Der Weg wird auch ohne dein aktives Zutun weitergehen, wenn du aktiv daran arbeitest, kannst du ihn noch beschleunigen. Dann wirst du eher Frieden und Freiheit finden und jede Form von Stress wird beendet sein.

### Finde das ‚Ich‘

Was ist dieses Ich, das im Buddhismus auch „Persönlichkeitsansicht“ genannt wird? Beschreibt das Wort „Ich“ eine sinnliche Erfahrung? Gibt es das „Ich“ wirklich oder ist es nur eine Vorstellung, eine Idee? Ist das Ich eine Fantasiegestalt wie der Weihnachtsmann oder gibt es das Ich tatsächlich?

Wenn ich sage, „zeige auf einen Stuhl“, ist es klar, worauf du zeigst.

Worauf zeigst du, wenn ich sage, „zeige auf dein Ich“?

---

Erforsche die Stelle, an der das Ich zu spüren ist.  
Welche Empfindungen sind zu spüren und wo sind sie genau?

---

---

---

Tragen die Empfindungen selbst einen Namen?

---

Können diese Empfindungen sehen und hören, denken, entscheiden und handeln?

---

In welcher Empfindung ist die Information enthalten, dass dies das „Ich“ ist?

---

Ist das „Ich“ Fantasie oder Wirklichkeit?

---

Ich werde die Auflösung nicht verraten, du musst sie selbst finden. Du wirst wissen, wenn du vollständig erfasst hast, ob es das Ich gibt.

### **Wie geht es weiter?**

Dieser Kurs war ein Vorgeschmack auf die Arbeit mit mir. Ist dieser Weg etwas für dich? Hat diese Art zu schauen deine Neugier entfacht oder ist es dir vielleicht sogar wie Schuppen von den Augen gefallen und du hast erkannt, was wirklich erlebt wird?

Erzähle mir, wie du mit diesem Kurs zurechtgekommen bist, ich würde mich sehr freuen von dir zu hören!

Schicke deine Email an [Christiane@unterwegsmittbuddha.de](mailto:Christiane@unterwegsmittbuddha.de)

### **Wie geht es weiter?**

Verliere nicht den Mut, falls dir die Übungen schwergefallen sind. Die meisten Menschen brauchen einige Zeit um klar zu sehen, für den ersten Schritt in der Regel drei Monate.

Sehnst du dich danach zu erwachen und möchtest du das Erleben noch eingehender erforschen? Lass uns die Reise zusammen machen, ich kann dir dabei helfen.

Du kannst zwischen Einzelbegleitung im schriftlichen Dialog oder mit Video-Sitzungen wählen und Kursen in kleinen Gruppen. In den Kursen treffen wir uns einmal in der Woche zu einer Video-Sitzung, in der wir uns alle sehen und miteinander sprechen können. Du bekommst jedes Mal neue Experimente, die du erforschst und in der nächsten Sitzung besprechen wir, was du gefunden hast.

Hier findest du [alle Informationen über die Begleitung](#).

Zurzeit bin ich ausgebucht. Möchtest du auf diese Reise gehen? Dann schicke mir eine Email unter [Christiane@unterwegsmittbuddha.de](mailto:Christiane@unterwegsmittbuddha.de) und sage mir, welche Form der Begleitung du dir wünschst. Ich werde dir dann schreiben, wenn ein Platz frei wird.

Und trage dich auch für den Newsletter ein. Du bekommst dann einmal im Monat eine Email von mir mit neuen Artikeln, außerdem kündige ich Kurse und freie Plätze auch im Newsletter an. Manchmal schicke ich zwischendurch eine Email und lasse dich an meinen persönlichen Erfahrungen teilhaben, die ich nur im kleinen Kreis erzähle.



Newsletter

*Ich wünsche dir alles Liebe und freue mich darauf wieder mit dir zu sprechen.*

*Liebe Grüße,  
Christiane*