



# Leseprobe

Doris Iding

## Erleuchtet in drei Atemzügen

Mit Achtsamkeit und Meditation im Jetzt ankommen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 10. Mai 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

---

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Raus aus dem Tun - rein ins Sein!**

Wir alle sind der Erleuchtung viel näher, als wir glauben oder auch nur hoffen, davon ist die Autorin Doris Iding überzeugt. Die renommierte Seminarleiterin trifft nahezu wöchentlich Teilnehmer in ihren Achtsamkeits- und Meditationskursen, die bereits eine oder mehrere Erleuchtungserfahrungen gemacht haben. Aber sie verschweigen oder verdrängen dieses Erlebnis, aus Angst, für verrückt oder zumindest "spinnert" gehalten zu werden. Dabei ist das innere Licht immer angezündet, sagt Doris Iding: "Wir brauchen uns ihm nur zuwenden und es erstrahlen lassen. Denn im innersten Kern sind wir reines Bewusstsein, Licht und Schwingung." Und das Beste ist: Dieser Wesenskern ist ein Bonusgeschenk für uns alle, die wir auf diese Welt kommen. Mit diesem Ratgeber möchte sie die Leserinnen und Leser systematisch und pragmatisch ihrem innersten Kern entgegenführen, denn Übung macht eben auch Erleuchtung. Zum Übungsprogramm gehören von Doris Iding entwickelte Achtsamkeits- und Atemübungen, Meditationen und Journaling - alles gestützt durch die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaft.

*Erleuchtung ist nur auf diesem einen Weg möglich –  
aus dem Innern.*

DER ZWÖLFTE TAI SITU RINPOCHE

# INHALT

## VORWORT:

### MOMENTE DES ERWACHENS ..... 9

## EINFÜHRUNG:

### ERLEUCHTUNG IST DAS LEUCHTEN DES HERZENS ..... 18

Östliche Weisheit erobert den Westen .....	19
Der Wunsch nach Befreiung .....	22
Nach Hause kommen .....	27
Alltagsbewusstsein: ICH. MEIN. MICH.	34
Transpersonales Bewusstsein: Vom ICH zum WIR	35
Reines Gewahrsein: Wir sind bereits vollkommen	36
Eine hilfreiche Metapher	38

## TEIL 1:

### DAS ALLTAGSBEWUSSTSEIN ..... 41

Wer bin ich? .....	43
Die guten Seiten des ICH	50
Der Körper – ein Gefäß für unser Bewusstsein .....	52
Der Körper als Seismograf	60
Sinne als Tore ins Jetzt	67
Gefühlen erlauben, zu sein .....	70
Gedanken erkennen und da sein lassen .....	76
Eigene Fortschritte anerkennen	80

Das ICH neu erfahren .....	83
Der Weg der scheinbaren Widersprüche	84
Den Gesang des Seins erfahren	85
Unser persönliches Energiefeld	89
Das Paradox des Tuns und des Seins	95
Drei wichtige Werkzeuge	99

**TEIL 2:**

**DAS TRANS-PERSONALE  
BEWUSSTSEIN ..... 109**

Öffnen für das Unsichtbare .....	111
Neue Bewusstseinsräume betreten .....	114
Facetten des transpersonalen Bewusstseins .....	120
Der kleine Tod des ICH	123
Rituale des Heilens .....	126
Sich mit der Natur verbinden	128
Grenzen wahrnehmen .....	132
Tore ins Jetzt .....	137
Blendungen sind keine Erleuchtungen	138

### TEIL 3:

## DAS REINE GEWAHRSEIN ..... 143

Urgrund unseres Seins .....	145
Der Versuch, das Unaussprechliche in Worte zu fassen	151
Erwachen im Wandel der Zeit .....	154
Das Paradox der Erfahrung .....	160
Die Wirklichkeit als Ganzes erfahren	163
Befreiung erfahren	166
Klarheit erleben	170

### AUSBLICK:

## ERLEUCHTUNG UND ALLTAG .... 174

Alles ist, wie es ist .....	175
Erleuchtungserfahrungen ins Leben integrieren .....	180
Den Geist des Anfängers bewahren	183

## ANHANG ..... 184

Literatur	184
Widmung und Danksagung	191
Zur Autorin	191
Impressum	192

*Schon bald umwölkt sich  
das klare Auge des Kindes  
mit Ideen und Meinungen, Vorstellungen und Abstraktionen.  
Einfaches freies »Sein« verkrustet  
unter der Last der Rüstung des Egos.  
Erst Jahre später meldet sich ein Instinkt,  
dass ein vitales Gefühl für das Geheimnisvolle entzogen ist.  
Die Sonne blinzelt durch die Bäume  
und das Herz wird durchdrungen  
von Schönheit und seltsamem Schmerz,  
gleich einer Erinnerung an das Paradies.  
Von diesem Tag an  
werden wir Suchende.*

PETER MATTHIESSEN IN:  
AM FLUSS DES NEUNKÖPFIGEN DRACHEN

# VORWORT: MOMENTE DES ERWACHENS

*O Wohlgeborener, von edler Herkunft,  
erinnert Euch Eurer strahlenden wahren Natur,  
der Essenz des Geistes.*

*Vertraut ihr. Kehrt zu ihr zurück.  
Sie ist Eure Heimat.*

TIBETISCHES TOTENBUCH

Kennen Sie diese Erfahrung? Sie stehen am Strand, schauen in die untergehende Sonne und ein Gefühl der tiefen Glückseligkeit durchströmt Sie. Sie erkennen, dass alles gut ist, so wie es ist. Oder Sie sitzen in der Meditation oder befinden sich in einer Yogaposition und plötzlich sind Sie erfüllt von einer tiefen inneren Stille. Im Außen ist nichts passiert und trotzdem hat sich in Ihnen etwas geöffnet, hin in eine andere Dimension. Ein tiefes Gefühl von Dankbarkeit und Demut überkommt Sie und Sie erkennen plötzlich den tieferen Sinn Ihres Daseins. Oder Sie schauen einem Fremden in die Augen und sehen, dass Sie auf einer tiefen Ebene miteinander verbunden sind, und möglicherweise erkennen Sie sogar, dass Sie eins sind. Solche Momente »erleuchten« unser Bewusstsein und lassen das Herz strahlen. Sie machen uns deutlich, dass es noch mehr gibt als unser ICH, das sich permanent getrennt fühlt, Sehnsucht nach einem DU hat

oder andauernd irgendetwas im Außen braucht, um sich ganz oder glücklich zu fühlen.

Tatsächlich braucht es manchmal nicht mehr als drei Atemzüge, um über dieses ICH hinauszugelangen, um einen kurzen – oder längeren – Wechsel der Perspektive vorzunehmen, um in den gegenwärtigen Moment katapultiert zu werden. Dort löst sich das lineare Zeit-Raum-Erleben auf. Durch drei achtsame Atemzüge. Dort erleben Sie, dass Sie von Ihrem Herzen und Ihrem Sein, dem reinen Gewahrsein, nicht getrennt sind. Drei tiefe Atemzüge. Drei beseelte Atemzüge. Drei absichtslose Atemzüge. Danach wird sich Ihr ICH wieder in den Vordergrund Ihrer Wahrnehmung drängen. Dieses ICH, welches uns so gerne das Gefühl vermittelt, dass nur real ist, was wir mit dem Verstand und über die Sinne wahrnehmen. Mit all seinen Vorstellungen, Meinungen und Konzepten überdeckt dieses ICH unser transpersonales Bewusstsein. Damit gemeint ist ein Bewusstsein, das über das persönliche Erleben hinausgeht und das WIR und alles, was für das Auge nicht sichtbar ist, einschließt, und unser reines Gewahrsein, jener Bewusstseinsbereich, der auch als nonduales Bewusstsein beschrieben wird. Hier gibt es kein ICH und kein DU mehr.

Um Ihnen zu verdeutlichen, was das transpersonale Bewusstsein und das reine Gewahrsein sind, möchte ich Ihnen Einsichten und Erfahrungen großer spiritueller Lehrer vorstellen und zudem mit Ihnen meine und die Erfahrungen von Teilnehmern meiner Kurse teilen. Sie finden in diesem

Buch Gedichte, Zitate, Verse und Einsichten über etwas, das nicht mit dem Verstand zu begreifen und daher schwer in Worte zu fassen ist. Menschen berichten hier von Erlebnissen, die deutlich machen, dass es etwas gibt, was viel größer, tiefer, umfassender und verbindender ist als das, was wir mit den Sinnen erfahren und mit dem Verstand erfassen können. (Namen, Alter und Herkunft der Menschen, die nicht genannt werden wollten, habe ich geändert.) Ich habe zusätzlich Übungen zusammengetragen, die Sie den Bewusstseins Ebenen, auf denen ein tieferes Erwachen stattfindet, näherbringen können. Dennoch sollten Sie sich im Klaren sein: Diese Erfahrungen bleiben eine Gnade – wir können für sie den Nährboden bereiten, aber ob der Samen aufgeht, können wir nicht erzwingen.

Möglicherweise tun Sie sich mit dem Begriff »Erleuchtung« schwer. Das kann ich sehr gut nachvollziehen, weil dieses Wort verwirrend sein kann und manchmal negativ besetzt ist. Im allgemeinen Sprachgebrauch bezeichnet das Wort »Erleuchtung« eine plötzliche Erkenntnis oder Eingebung, einen Gedankenblitz oder einen Einfall. Ein solch blitzartiges Erkennen im spirituellen Sinne kann das sich unermüdlich drehende Gedankenkarussell zum Stehen bringen und einen Perspektivenwechsel einläuten. Bildlich gesprochen befinden wir uns im Zustand des Alltagsbewusstseins in einem dunklen Raum und erhellen mithilfe einer Taschenlampe nur einen sehr kleinen Ausschnitt des gesamten Raumes. Im Moment der Erleuchtung ist es so, als hätten wir zufällig den Lichtschalter des Raumes betätigt: Für einen

Augenblick, für Minuten, Stunden, Tage, Wochen oder noch länger erkennen wir den ganzen Raum, bevor das Licht wieder erlischt. Bei manchen Menschen bleibt das Licht hingegen für immer an. Allerdings bleibt die Erinnerung an diese Erfahrung, auch wenn sie nicht andauert, klar und deutlich in unserem Bewusstsein zurück und hebt sich deutlich ab von anderen Erfahrungen, die wir im Verlaufe unseres Lebens machen. In diesem Buch können Sie lernen, den Schalter gezielt zu finden. Ob das Licht angeht oder wie lange es anbleibt, ist Gnade. Erwachen auf einer tiefen Ebene ist und bleibt Gnade.

Im Verlauf dieses Buches werde ich zwischen den Begriffen »Erwachen«, »Erleuchtung«, »Befreiung« und »Gewahrsein entwickeln«, »reines Gewahrsein erfahren« wechseln. Ich finde den Begriff »Erwachen« am alltagstauglichsten, weil solche Momente, in denen wir eine erweiterte Sicht auf uns selbst und das Leben haben, uns aufwecken und eine Öffnung zum reinen Gewahrsein ermöglichen. Bewusste Momente solch eines Erwachens können sich für mich bereits darin äußern, dass wir aus unserem ferngesteuerten Leben aussteigen, den »Autopiloten« ausschalten, uns unseres Selbst, unserer Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen immer bewusster werden und uns immer weniger damit identifizieren. Drei achtsam ausgeführte Atemzüge können uns unterstützen, uns Schritt für Schritt aus unbewussten Verhaltensmustern, Gewohnheiten, Verstrickungen und veralteten Vorstellungen zu befreien. So können uns drei achtsame Atemzüge plötzlich bewusst werden las-

sen, dass es sich nicht lohnt, sich mit dem Partner über die offene Zahnpastatube zu streiten, die Schwiegermutter auch nur ein Mensch ist, es nicht immer die Malediven sein müssen oder wir nicht wirklich ein zwanzigstes Paar Schuhe brauchen. Das mag zwar etwas trivial klingen, aber wenn sich viele solcher kleinen Erkenntnisse aneinanderreihen, wird das Leben leichter und der innere Frieden tiefer. Natürlich gibt es auch tiefe und alles umwälzende Erkenntnisse wie die Einsicht, dass es so etwas wie ein ICH gar nicht gibt oder dass es keinen Tod gibt, sich alles ständig wandelt und das ganze Universum in einem einzigen Regentropfen vorhanden ist.

Jack Kornfield verwendet in seinem Buch *Das weise Herz* statt Erleuchtung den Begriff »inneren Frieden«. Diese Beschreibung finde ich auch sehr schön und werde sie deshalb auch hier und da übernehmen. »Innerer Frieden« klingt auch für mich persönlich greifbarer als »die Buddhanatur zu erlangen« und ermutigt mich, Schritt für Schritt weiterzugehen und die Erfahrungen, egal wie klein oder groß sie waren, in meinen Alltag zu integrieren.

Unendlich viele Erkenntnisse warten auf dem Weg des Erwachens: Wir erfahren vielleicht mit jeder Zelle unseres Körpers, dass alles miteinander verbunden ist und wir uns mit jedem unheilvollen Gedanken selbst Schaden zufügen. Oder wir erkennen, dass die Freiheit unseres Geistes immer besteht und dass es an uns selbst liegt, ob wir diese Freiheit wählen oder die Sklaven unserer destruktiven oder Angst machenden Gedanken bleiben. Wir erfahren möglicher-

weise, dass wir mit unseren Gedanken unsere Welt erschaffen und die Schöpfer unseres eigenen Universums sind. Solche Geistesblitze können dazu führen, dass wir einen Streit beilegen und so Ruhe und Wertschätzung in eine Beziehung einkehren. Oder dass wir uns aus der Umklammerung der Gier befreien und stattdessen erkennen, dass weniger viel mehr sein kann, weil nichts ewig währt und es sich nicht lohnt, ständig materiellem Wachstum hinterherzulaufen.

Sie sehen, dass für mich Erleuchtung nicht bedeutet, dass Sie wie Jesus übers Wasser gehen oder zum abgehobenen Esoteriker mutieren müssen. Ganz im Gegenteil: Je mehr wir erwachen, desto weiter wird unser Horizont und desto offener wird unser Herz und desto demütiger und bescheidener werden wir. Anders ausgedrückt: Wir werden geerdeter und menschlicher zugleich. Wir werden demütiger und wissen, dass wir eigentlich nichts wissen. Die spirituelle Praxis, die auf dem Weg zum Erwachen unabdingbar ist, sollte uns deshalb nicht als ein Mittel zur Flucht vor dem eigenen Leben dienen, unseren Narzissmus füttern oder uns dabei helfen, vor Schwierigkeiten im Berufsleben oder in Beziehungen zu flüchten. Sie sollte uns darin unterstützen, unsere Sicht auf uns selbst und das Leben vom dualistisch denkenden Verstand zum holistisch fühlenden Herzen, also dem transzendenten Sein, zu verlagern, um im Sinne des Zen-Meisters und Benediktinermonchs Willigis Jäger »ganz Mensch« zu werden. Durch diesen Perspektivenwechsel eröffnet sich eine neue Sicht auf das Leben. Vielleicht begreifen wir, dass wir nicht die-

