

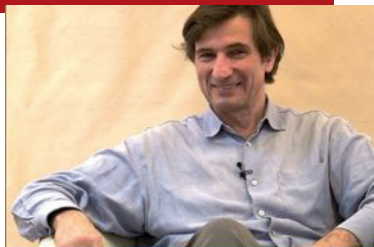
Christian Meyer



Aufwachen im 21. Jahrhundert

Die größte Herausforderung
deines Lebens

Mit einem Vorwort von Willigis Jäger



Christian Meyer

7 Schritte zum Aufwachen

INFO-
Programm
gemäß
§ 14 JuSchG

Filme, die Ihr Leben bereichern

DVD
VIDEO

TAO

PRESSEMITTEILUNG

Neuerscheinungen von Christian Meyer

- ❖ **Aufwachen
im 21. Jahrhundert**
- ❖ **7 Schritte zum Aufwachen**

- **Wie wir Körper und Geist darauf vorbereiten, sich in Gefühle fallen zu lassen - bis sie verbrennen und in die Stille führen**
- **Autor geht auf die Verbindung von Psychotherapie und Spiritualität ein und diskutiert die Bedeutung eines Lehrers auf dem spirituellen Weg**
- **Workshop-Mitschnitte auf der DVD illustrieren die 7 Schritte**

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

Gefühle verbrennen lassen - und in die Stille fallen

Der Weg zum Aufwachen scheint mit Widersprüchen gepflastert: Den Sprung in die glückselige Stille zum obersten Lebensziel küren - und gleichzeitig eine neue Haltung einnehmen, indem wir erkennen, dass es im Grunde des Seins niemanden gibt, der etwas erreichen kann. Im Dschungel der spirituellen Angebote hat der Psychologe Christian Meyer sieben bestechend klare Schritte destilliert, die uns - gespeist aus bewährten Traditionen wie der Gestaltarbeit, Körpertherapie, Mystik, Aufstellungen und dem Enneagramm - in die Lage versetzen, uns in jedem Moment aufs Neue ganz in unser Gefühl hineinfallen zu lassen, alle Ängste widerstandslos durchschreitend. Was zunächst wie eine Herkulesaufgabe klingt, wird greifbar in seinem neuen Buch *Aufwachen im 21. Jahrhundert*. Meyer bringt auf den Punkt, worauf es beim Aufwachen ankommt. Außerdem berichten erwachte SchülerInnen, wie der Alltag nach dem Schwellenübertritt in einem neuen Gewand erscheint. Und was ihnen geholfen hat, den Kontakt zur Stille in einer tosenden Welt zu halten. Der zeitgleich erscheinende Film *Aufwachen* illustriert die sieben Schritte anhand von Workshop-Mitschnitten.

Erleuchtung, noch in diesem Leben? In den letzten Jahren hat das Wissen darum, wie sich unser Bewusstsein radikal transformieren lässt, im Westen Fuß gefasst. Erwachte LehrerInnen verbinden östliche Weisheit mit westlichen Kenntnissen - und erhellen so, wie wir uns unserer Charakterfixierungen bewusst werden können, wie wir unseren

Körper so weit aufweichen können, dass sich mit der Entspannung eine grundlegende Aussöhnung mit der Vergangenheit vollzieht und wir frei werden, uns von existentiellen Angstgefühlen wirklich erfassen zu lassen. Christian Meyer hat verschiedene Ansätze aus der Psychologie und Psychotherapieforschung mit spirituellen Lehren zu einem Weg integriert, der sich in diesem Prozess als roter Faden ins Ungewisse bewährt hat: weder Gefühle dissoziierend, wie es in der Meditation geschehen kann, noch verharrend in einem reinen Ausagieren von Gefühlen, wie es Therapien nahelegen.

Unsicherheit hält viele Menschen zurück, sich mit letzter Konsequenz dem Aufwachen zu verschreiben - dann doch lieber Warteschleifen drehen in der Komfortzone und den Preis zahlen, auf das volle Leben zu verzichten? Das neue Buch von Meyer macht Mut, diese Schwelle zu übertreten in dem Vertrauen, im Fallen einen neuartigen, unpersönlichen Grund kennenzulernen, der eine unser Ego übersteigende Form von Freiheit gebiert.

Das aufgewachte Sein leuchtet in jeden Winkel

Davon zeugen die Interviews mit erwachten SchülerInnen, die den Zustand des Aufgewachtseins auf erfrischende Weise entmystifizieren: Auf poetische Weise kleiden sie in Worte, wie ein neues Sein den gesamten Alltag in einem anderen, von Liebe durchdrungenen Licht erscheinen lässt. Die Umgebung berührt unser Herz, das jedem Gefühl gewachsen ist. Sinnesindrücke intensivieren sich.

Polaritäten dynamisieren weiter unser Wachstum, aber wir sind ihnen nicht mehr in Verstrickungen ausgeliefert. „Es scheint, als würde das aufgewachte Sein in jeden

Winkel meines Seins leuchten und alles zum Vorschein bringen, was noch ichhaft ist und sich irgendwie verstecken will. Als würden die Ablenkungsmanöver und Versteckspiele einfach nicht mehr greifen können“, fasst es eine Schülerin zusammen.

Der Abgrund. All die Energie, die bisher darauf verwendet wurde, ihn um jeden Preis zu meiden, kann nach dem Durchfallen der Angst und des inneren Aufruhrs konstruktiv in unserem Leben wirken. Ein jedes Gefühl, in das wir uns auf diese Weise vertrauensvoll hineinfallen lassen, ohne etwas damit zu tun, verbrennt - und führt weiter in die Stille. Die tiefere Wirklichkeit wird im Erfahren, das über reines Verstehen hinausgeht, zu einer gefühlten Gewissheit. Und kann sich durch die innere Arbeit, die Meyers Ansatz so reichhaltig macht, zunehmend stabilisieren. Wir wachsen in ein Geschehenlassen rein, das den inneren Konditionierungen den Wind aus den Segeln nimmt - und uns mit dem Anhalten ein Ruder schenkt, mit dem wir im neuen Sein navigieren können. „Die Lösung besteht darin, sich zu hundert Prozent dem Leben hinzugeben und gleichzeitig zu hundert Prozent nur der Wahrnehmende des ganzen Theaters zu sein, der ganzen Vorstellung, der ganzen Evolution, des ganzen Kosmos“, so Meyer.

Das Buch beschreibt anschaulich, wie wir mit den bisher verdrängten und kompensierten

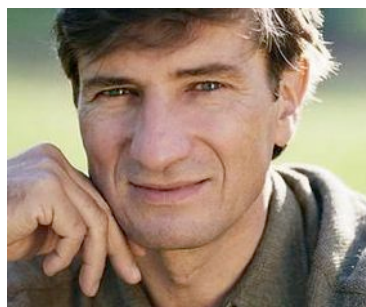
biografischen Themen umgehen können, die sich auf dem Weg des Aufwachens zeigen. Wie Krisen das Aufwachen stärken. Und wie wir den Stolperfallen begegnen, mit den beim Aufwachen wachsenden Fähigkeiten erneut das Ego zu füttern. Meyer geht auch auf die zuletzt kontrovers diskutierte Lehrer-Schüler-Beziehung ein und erklärt, wie Psychotherapie und Spiritualität in seinem Ansatz auf wissenschaftlich zugängliche Weise zusammenwirken. Verschiedene Übungen runden das Buch ab und verdeutlichen, wie die sieben Schritte ineinanderwirken. Ein fundierter Wissens- und Erfahrungsschatz für alle, denen es ein Anliegen ist, auf dem spirituellen Weg wirklich in tiefere Bewusstseins Ebenen zu gelangen.



Christian Meyer
Aufwachen im 21. Jahrhundert
Die größte Herausforderung deines Lebens
280 Seiten, Hardcover
19,95 €
ISBN: 978-3-89901-870-7
Auch als E-Book erhältlich

Christian Meyer
7 Schritte zum Aufwachen
Tao Cinemathek in J.Kamphausen
2 DVDs, 142 Min.
19,95 €
ISBN: 978-3-89901-321-4

ÜBER CHRISTIAN MEYER



Christian Meyer, Jg. 1952, ist spiritueller Lehrer und Psychotherapeut. Er ist Gründer des spirituellen Zentrums *zeit-und-raum* in Berlin und des „Berliner Instituts für tiefenpsychologische und existentielle Psychotherapie - Karen Horney-Institut (BITEP)“. Seit 1999 Retreats und Seminare in Deutschland und anderen Ländern, Vorträge und verschiedene Veröffentlichungen. Sein Interesse gilt dem Aufwachen und seiner Verbreitung. Er ist interessiert an der Verbindung von spiritueller Transformation und Persönlichkeitsentfaltung, von Spiritualität und psychotherapeutischer Arbeit. Meyer studierte Volkswirtschaft, Jura, Soziologie und Psychologie (mit Diplom in Volkswirtschaft und Psychologie) sowie alle wesentlichen psychotherapeutischen Methoden und Richtungen. Über mehrere Jahre war er als Dozent an verschiedenen Universitäten tätig, vor allem in klinischer Psychologie. Seine Arbeit ist vor allem inspiriert von Eli Jaxon-Bear und über ihn von den großen Weisen Ramana Maharshi und Sri H. W. Poonja und damit der großen indischen spirituellen Tradition des Advaita, aber genauso von der christlichen Mystik, dem Sufismus und anderen spirituellen Richtungen.

ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln? Das sind die Fragen, die J.Kamphausen bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz.

In der Mediengruppe* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.

PRESSEKONTAKT

Maren Brand
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit
J.Kamphausen | Mediengruppe
Goldbach 2
33615 Bielefeld
Fon +49 (0)521 56052 232
Fax +49 (0)521 5605229
maren.brand@j-kamphausen.de

Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:
www.weltinnenraum.de

Christian Meyer im Internet: www.zeitundraum.org / www.bitep.de