

3.4. Die Phasen der Sterbehütte

Die Voraussetzung, um die Straße der Rückkehr zu gehen und damit in ein bewusstes Leben einzutreten, ist unsere absichtsvolle Entscheidung am Ende des Kokons. Die Entscheidung darf nicht blind erfolgen, sondern muss zeigen, dass wir begriffen haben, wie unser Leben bisher war und was wir nicht mehr wollen. Wir müssen ganz bewusst bekräftigen, dass wir ab sofort seelenbasiert leben wollen, wenn wir es noch nicht tun. Wir müssen uns klarmachen, dass dazu gehört, dass wir mit unserem Verhalten nicht mehr das Ego stärken oder stützen, dass wir keine Rollen mehr ausfüllen, nur weil sie dem Identitätsprojekt genügen, dass wir nicht mehr mitmachen, um Anerkennung zu erhalten, dass wir der egobasierten Gesellschaft nicht mehr die Abziehbilder geben, die sie braucht.

Wir entscheiden uns für eine bewusste, freudvolle Verantwortung für uns selbst, für unser Leben, für unser Umfeld, das wir mit unserer Energie gestalten. Wir bekräftigen, dass wir aus uns selbst und aus dem Selbst heraus leben werden. Auch diese Bekräftigung darf keine Hoffnung ausdrücken, sondern muss aus der Einsicht kommen, dass wir die Kraft haben, aus uns selbst zu leben. Es geht immer nur darum, den Evolutionsplan unserer Seele zu erfüllen; das heißt persönlich für jede und jeden von uns etwas anderes, aber überpersönlich geht es immer um Wahrheit.

In dieser Verantwortung entsteht auch die Klarheit darüber, dass wir – sofern wir egobasiert gelebt haben – nicht über unsere Kraft verfügen konnten, weil wir nicht nur strukturelle Grenzen schlossen, sondern weil wir canyonartige Schneisen oder sehr hohe Mauern zogen. Weil wir uns auf diese Weise von unserer Kraft abgeschnitten hatten, konnten wir nicht zu einem reifen Menschen werden. Nun beanspruchen wir unsere Kraft und geloben, sie für die Reifung einzusetzen. Wir wollen die Fenster des Wissens öffnen und unsere Wahrnehmungskanäle reinigen, so dass wir die Pfeiler der Reife wirklich aufstellen können. Wir

wollen nicht nur des Potenzials gewahr sein, sondern all das wirklich in Besitz nehmen. Das bedeutet es, Verantwortung für unser Leben zu tragen.

Die Entscheidung, den Sterbeprozess ins Leben zu lassen, wird oft durch die Erkenntnis des nahenden Todes sowie der Annahme dieser Tatsache getroffen. Aber auch, wenn wir uns dem Leben mehr hingeben und unserer seelenbasierten Entwicklung wieder folgen wollen, wird sie getroffen. Ein wesentlicher Punkt ist die Bereitwilligkeit, die Leugnung unserer Sterblichkeit zu überwinden.

Sobald diese generelle Klarheit geschaffen wurde, sind wir bereit, uns dem, was in der Sterbehütte ans Licht kommen möchte, mit unserem ganzen Sein und aus vollem Herzen zu stellen.

In der bewussten Vorbereitung auf den Tod kennen viele indigene Völker⁷⁹ vier psychospirituelle Phasen, die zum Sterben gehören, aber auch jedem Prozess der Loslösung vorangehen. Diese vier Phasen korrelieren auf wunderbare Weise mit der rückwärtigen Auflösung der Grenzen, mit denen wir uns in der Sterbehütte beschäftigen werden.

Die vier Phasen der Sterbehütte werden unten genauer geschildert⁸⁰. Insgesamt ist die Sterbehütte der Prozess⁸¹, durch den wir das Geschehenlassen des Sterbens und das Geführtwerden durch unsere Seele in unser Leben einladen.

⁷⁹ Ich beziehe mich hier vor allem auf die Inhalte der Spiritualität der Nord-Cheyenne, weil sie für unser westliches Denken am nachvollziehbarsten sind. Vergleiche dazu auch Scott Eberle: „Das Lied der dunklen Göttin“, S. 16f.

⁸⁰ Ich habe hier nur teilweise die Namen der Nord-Cheyenne übernommen, wie sie in Eberles Buch benannt wurden, während die inhaltliche Beschreibung der Phasen von mir stammt.

⁸¹ Es ist wichtig zu verstehen, dass die Sterbehütte ein *Prozess* ist und kein Ort, an den wir einmal gehen, um dann ein Geschäft zu erledigen, damit fertig zu werden und wieder weiterzugehen. Der Prozess wird durch unsere Bereitwilligkeit begonnen und setzt sich – auch wenn wir ihn zum Beispiel in einer 5-tägigen Gruppe „einüben“ – über viele Wochen und Monate, vielleicht sogar über Jahre oder über unser ganzes restliches Leben hinweg fort.

Der Prozess der Hüttengänge wird erst im Anschluss an die Beschreibung der vier Phasen dargestellt.

DIE ERSTE HÜTTE: DIE STRAßE DER ENTSCHEIDUNG UND DIE KONFRONTATION MIT DEM SCHATTEN (ÖFFNUNG DER VIERTEN GRENZE)

Das mentale Ego erfährt irgendwann sein Getrenntsein von anderen und vom inneren Leben des Ichs als Isolation, nicht mehr als Unabhängigkeit, und sein Getrenntsein vom Seinsgrund erscheint ihm dann als Unvollständigkeit, nicht mehr als Selbstkontrolle. Dieses Gefühl stellte vielleicht vorher schon den Auslöser für unsere Entscheidung dar, eine Umkehr zu wagen. Eigentlich ist es der Ruf unserer Seele, der uns innerhalb der natürlichen Ordnung des Universums wieder in uns selbst einbetten will. Plötzlich erhält der Seinsgrund, die Seele, oder das Bewusstsein wieder Anziehungskraft. Vielleicht trat schon vor längerer Zeit ein Heimwehgefühl auf, eine Erkenntnis des Vergänglichen oder eine Müdigkeit über das unentwegte Aufrechterhalten der Abwehrstrukturen des Egos. Wir sind mit dem Leben sehr unzufrieden, und dies wird uns mehr und mehr bewusst. Damit zusammenhängend wird uns das Leiden des Lebens deutlicher. Diese Erkenntnisse lassen uns sensibler werden für tiefere Dimensionen und machen den Weg der Rückkehr zu einem Weg der Heilung in die Ganzheit, einem Weg der Vervollständigung.

Alle Trennungen, die wir in unserer Entwicklung geschaffen haben, werden auf dieser Rückreise aufgehoben. Sie ist aber nicht nur leicht, sondern stellt eine vollständige Reorganisation von Bewusstsein, Wissen und Seinszuständen dar, von Seele und Natur. Ihre machtvolle Transformation umfasst den Tod des Egos und die Wiedergeburt des Selbst als ein Gefährt des Göttlichen. Ob die Zeit der Transformation nun mit einem unbestimmten Unbehagen oder mit einem hoffnungsvollen Aufbruch beginnt, kann sie doch auch von Panik und den Stürmen des Seelengrundes gefüllt werden.

Indem wir unsere letzten Bemühungen ausführen, um unser Ego vor der Desillusionierung zu schützen, während wir über Wertlosigkeit und Leere philosophieren, statt sie zu erfahren, treiben wir uns in eine Depression, die ein Teil der Straße der Entscheidung zu sein scheint. Wir suchen nach Therapeuten, Lehrern und Meisterinnen, und wir haben Glück, wenn wir jene finden, die über die Phrasen von Esoterik und New-Age hinausgegangen sind, weil sie ihre eigene Bedeutung im Sein gefunden haben.

Die Straße der Entscheidung ist der Weg zur Auflösung der vierten Grenzen, denn schon während wir unsere Absichten klären und bekräftigen, treffen wir bereits die Grenze zwischen dem, was wir unserem Ich-Imitat Ego im Licht gern zuordnen würden und dem, was wir in den Schatten gelegt oder nicht aus dem Dunkel haben auftauchen lassen. Was uns hilft, diese erste Grenze aufzulösen, ist die Erinnerung daran, dass wir einst ein Identitätsprojekt aufgenommen hatten, um dem schwierigen Zustand vermeintlicher Wertlosigkeit und toter Leere zu entfliehen. Wenn wir unser Handeln jetzt einer Realitätsprüfung unterziehen und ganz ehrlich mit uns sind – wenn wir also die Leugnung aufheben, dass wir sterblich sind und auch jene, dass wir uns durch die Schaffung eines Egos zeit lebens etwas vorgemacht haben –, müssen wir uns unseres Versagens auf ganzer Linie bewusst werden und die Sinnlosigkeit des Identitätsprojekts anerkennen. Wir müssen uns unseren größten Ängsten über unsere Identität stellen und uns von allen Illusionen befreien, die wir innerhalb unseres Identitätsprojekts geschaffen hatten, und zwar durch den Schachzug der Trennung zwischen einem lichten, guten Ich und einem bösen, schlechten, das wir in den Schatten (zu den anderen, in die Außenwelt) verbannt haben.

Wenn wir diesen Schritt gehen können, wird das Ego völlig entkleidet und es bleibt ihm nichts anderes übrig, als sich nackt der Welt auszusetzen. Dies ist der Moment, in dem wir den Archetyp des Schattens selbst in unseren Kreis einladen können. Er wird einzelne Aspekte aufweisen, die uns an all die Anteile von uns

selbst erinnern, die wir abgespalten und ihm überlassen haben. Er wird von uns verlangen, dass wir ihn nach Hause holen (die Anteile wieder in uns integrieren). Er wird nicht aufhören, uns zu verfolgen, bis wir ihn nicht ganz und gar angenommen und jeden seiner (unserer) Anteile erkannt und in seiner Essenz begriffen haben.⁸²

Auf diese Weise drängen wir das Ego selbst an den Rand des Abgrunds, den es erschaffen hat, um sich vor dem Schatten zu schützen. Wenn es dort am Abgrund steht, wird seine erste Erfahrung der Schrecken sein. Wir laden die Panik ein, in den Abgrund zu stürzen, und fühlen alle Emotionen, die in diesem Zusammenhang auftauchen. Sobald sich die Festung der ersten Grenze lockert, beginnen alle Emotionen, die durch die primäre Unterdrückung, durch unsere Abwehrmechanismen des mentalen Egos, nicht mehr haltbar sind, in überwältigender Weise aufzusteigen. Wir holen sie durch das Fühlen zurück ins Herz, wandeln sie um in wahre Gefühle, so dass sie der Kraft der Liebe wieder angehören. Aber auch dann, wenn wir so von Panik, Schmerz und Bereuen erfüllt werden, dass wir glauben, es nicht mehr länger aushalten zu können, wenn wir riesige Angst und Verzweiflung erleben, entsetzliche Leere und tiefe Trennung, geben wir nicht auf. Das mentale, zweidimensionale Ego hat Angst vor seinem unmittelbar bevorstehenden Tod.

Wir fühlen die Spannung, den Krampf und den Kampf des Lebens. Und doch ist der Teil des Ichs, den wir gerade dabei sind, zurückzuerobern, jetzt wahr und ausgedehnt, nicht mehr verkrampft. Dann wird das Ego seiner Identität entrissen. Aus der Verzweiflung entsteht ein Sprung ins Vertrauen. Nun lässt das Ego auf seiner tiefsten Ebene los, und der Grenzübergang zum Ich wird vollständig geöffnet.

⁸²Wunderschöne Geschichten, die helfen, diesem Thema näher zu kommen, sind „Der Magier von Erdsee“ von Ursula K. LeGuin und „Peter Pan“. Eine weitere Empfehlung ist die *satsanga*-CD „Schatten – Fingerzeige des Selbst“ (Shunyata Mahat) aus 2017 mit Bonusteil aus 2019; erschienen im Raben-Verlag Göttingen 2020.