



## Eins Und Sein der 60. Newsletter im Juni 2013

### Liebe Freunde und Interessenten,

neulich wurde ich wieder von einem Anrufer gefragt, welche Lehre ich denn vertreten würde.

Der Frager hatte sich durch die Webseite von Eins und Sein gearbeitet, Interviews mit mir im Internet gelesen, hatte die »Fluganleitungen für Herzen« gelesen – und war ohne schlüssige Ant-

wort geblieben. Es gibt hier auch keine Lehre. Ich biete kein Glaubenssystem, kein Lehrgebäude an.

Und wenn mir jemand zum Beispiel die in manchen Kreisen so beliebte Frage nach der Reinkarnation stellt, pflege ich zu antworten: Was nützt es dir, wenn ich dir mit Ja oder Nein ant-

*Kreativer Strassenmusikant*



worte? Du kannst und musst dir selber Gewissheit verschaffen. Auch ist dein jetziges Leben das einzige, von dem du genau weißt, dass du es hast. Nutze es, um herauszufinden, was wahr ist und was nur ein Glaubensartikel einer Religion! Diese Antwort frustriert manche.

*Idris Shaw,*  
der viele Jahre in London lehrte und lebte, erzählt diese Sufi-Geschichte: Einst traf ein Sufi auf einen Mönch, als dieser gerade verärgert den Ort verließ, wo Baha-ud-Din Naqshband (1318–1389) Unterweisung erteilte. Der Mönch beschwerte sich: »Geht ihm bloß aus dem Weg, diesem Menschen, denn er redet bloß belangloses Zeug! Aus China bin ich hergereist, um seine Weisheit zu trinken, doch Kindergeschichten sind alles was er zu bieten hat!«

Als der Sufi zu dem berühmten Lehrer trat, erklärte Naqshband, als hätte er die Gedanken des erzürnten Mönchs gelesen: »Es gibt tausend klassische Bücher, und alle wurden geschrieben, um gerade ein Dutzend Wahrheiten zu illustrieren. Und ein Dutzend Geschichten gibt es, die alle diese Wahrheiten enthalten. Gäbe es nicht so viele Menschen, die mehr an vielen schönen Worten als an der Wahrheit interessiert sind, würde der erste Buchstabe des ersten Wortes einer einzigen Kindergeschichte ausreichen, um jedem einzelnen Menschen die Wahrheit zu zeigen.«

### *Kürzestfassung*

Der erste Buchstabe des ersten Wortes einer Kindergeschichte enthält alle

Wahrheit? Wer an Buchstaben und Worten hängt, wird hier zum wandelnden Fragezeichen. Was soll das denn heißen?

Nun, es ist als Hinweis darauf zu verstehen, dass der Weg zur Wahrheit nicht über die vielen und erst recht nicht über die schönen Worte führt. Weder Lehren und Glaubenssysteme, noch Ideologien nebst ihren Auslegungen und Kommentaren stellen für sich Wahrheit dar. Das zeigt sich schon daran, wie sie seit Menschengedenken konkurrieren und sich bekriegen. Die meisten verwechseln Wahrheit mit recht haben und wollen Macht über die Menschen ausüben.

Ich habe mal auf die Frage eines Teilnehmers, was denn die Wahrheit sei, als Antwort wie ein Schaf geblökt – mäh! Das war zwar nicht höflich, vermittelte dem Frager aber eine Erfahrung. Nämlich dass es unbedachte Fragen gibt. Im Unterschied zu den be-

*Demonstration der fremdenfeindlichen English Defence League gegen Muslime*



dachten. Die bedachten sind jene nach den Bedingtheiten und dem Sinn unseres Lebens. Die sollte man stellen.

### *Wen befragen?*

Ich kann mir keinen besseren Adressaten für das Stellen von Lebensfragen denken als das Leben selber. Denn es erteilt uns Antworten, wie sie kein Priester, Psychologe, Philosoph besser geben könnte. Seine Antworten erfolgen stets auf der Ebene unserer Existenz. Das heißt, wir können sie, wenn wir bewusst sind, aus den Umständen unseres Lebens ableiten, wir können sie buchstäblich spüren, am eigenen Leib erleben.

Stellen wir unserem Leben keine wesentlichen Fragen, kommt auch keine bedeutsame Antwort. Man lebt dann

so dahin. Dies kann viele Jahre ganz gut funktionieren (keine wesentlichen Fragen zu stellen kennzeichnet die Ebene des Funktionierens).

### *Wie fragen?*

Es wäre wenig hilfreich, mit dem eigenen Leben theoretische Erwägungen austauschen zu wollen. Man bekäme schlicht keine Antwort. Jemand, der im Sessel sitzt und über den Tod, das richtige Leben, oder über die Liebe nachdenkt, bewegt sich bestenfalls in einem mit Ehrgeiz geführten philosophischen Selbstgespräch.

Um das Leben selber zu befragen, muss man sich dorthin begeben, wo Erfahrungen gemacht werden können.

*Ein Ort an dem niemand bleibt*



nen. Dem Leben Fragen stellen heißt also, nach Erfahrungen zu suchen. Und zwar nach solchen, die man noch nicht gemacht hat und unbedingt auch nach solchen, von denen man denkt, man hätte sie schon mit dem und dem Ergebnis gesammelt.

Sich auf alte Erfahrungen zu berufen ist nämlich eine statische Sicht auf das eigene Dasein. Leben jedoch ist Bewegung, Wechsel, Veränderung. Und vieles von dem, was wir durch die Brille unserer in Kindheit und Jugend gemachten Erfahrungen betrachten, erscheint in einem ganz anderen Licht, wenn wir uns mit unserer Geschichte ausgesöhnt haben.

### *Für Erfahrung öffnen*

sehe ich als das wichtigste Ziel spiritueller Arbeit. Nicht einfach glaubensbereit übernehmen, was diese oder jene Tradition über Gott, die Liebe, die Ewigkeit sagt. Nicht nach etwas streben, was man fälschlich für einen von jeglichen Problemen befreiten Endzustand hält. Sondern in Bewegung kommen und bleiben. Mit dem wahren Herzen lieben lernen. Das Leben in seiner Ganzheit zu sich einladen. Die Schritte zum Du, zum Wir gehen. Und immer weiter gehen – auf diesem Weg kann Wahres, so kann Wahrheit existenziell erfahren werden.

### *Hindernisse*

Sie stammen aus der Tradition, in der in dieser Zivilisation noch erzogen wird. Der Hirnforscher Gerald Hüther drückt es so aus: »Wir leben alle so

dahin, lassen uns leben und treiben, stellen aber die entscheidenden Fragen nicht, die da lauten: Was will ich wirklich? Warum will ich hier unterwegs sein? Was kann ich bewegen? Diese elementaren Fragen liegen oft tief verborgen, zugeschüttet mit Alltagsmüll, verdrängt durch Geschäftigkeit. Die heutige Wirtschaftswelt basiert meist auf Wachstum statt auf Ethik – dadurch werden Menschen gefördert, die funktionieren, aber nicht mehr sie selbst sind. Wir werden belohnt dafür, unachtsam mit uns und unserem Umfeld zu sein...«

Und zum Thema Schule: »Die Schule wird von jeder Gesellschaft so betrieben, wie es zur Erhaltung dieser Gesellschaft erforderlich ist. Im Fabrikzeitalter brauchte es Pflichterfüller, die auf Belohnung und Bestrafung reagierten. Heute braucht es Menschen, die ihr Potenzial nicht entfalten konnten und deshalb zum bedürftigen Konsumenten taugen. So gesehen macht die Schule alles richtig. Als Hirnforscher, der sich fragt, was ein Mensch alles sein könnte, bin ich aber nicht glücklich über unser Schulsystem. Es macht viele unserer Kinder zu Optimierern und Schnäppchenjägern, deren Expertise darin besteht, mit wenig Aufwand gut über die Runde zu kommen. Das prädestiniert sie dazu, billig Schrott zu erstellen und auf den Weg der kollektiven Verblödung einzubiegen.«

### *Aus der Sicht*

der spirituellen Arbeit geht der Frage »Was will ich wirklich?« jene tiefere



voraus, die lautet »Wer bin ich?«. Wir können sie mit Neugier und Beharrlichkeit als Werkzeug verwenden und durch alle Ängste, Glaubenssätze und beschränkenden Konzepte hindurch zur erfüllten Stille des Seins vorstoßen.

Vor ein paar Wochen haben dies die Teilnehmer des Seminars »Enlightenment Intensive« erfahren können. Wird dieses Erleben in den Alltag gebracht – und dahin gehört es – wachsen daraus wie von selbst die Fragen nach dem Inhalt und dem Sinn unseres Tuns.

Sie müssen ja nicht von außen sozusagen implantiert werden, sondern sind ein Teil unseres Erbes, der von allerlei Ablagerungen von Ansichten und Reaktionen überdeckt wurde. Die sind früher einmal nützlich gewesen, haben uns geschützt, vor Schlimmerem bewahrt. In der Gegenwart sind wir fähig, sie hinter uns zu lassen und uns einem authentischen Leben zuzuwenden.

### *Drei Elemente*

Ein Forscher namens Aaron Antonovsky hat untersucht, welche Lebensweise die körperliche ebenso wie die geistig-seelischer Gesundheit bewirkt und erhält. Es sind drei Elemente: Verstehbarkeit, Gestaltbarkeit, Sinnhaftigkeit. Das heißt: Wir verstehen uns selber und die Umstände, in denen wir leben. Wir können diese Umstände gestalten, sie sind veränderbar. Und wir finden Sinnhaftigkeit in dem was wir tun.

### *Richtiges Leben – erfülltes Leben*

Richtiges Leben, dieser Ausdruck gefällt mir nicht. Er klingt zu sehr nach diesem grassierenden Vermessungswahn: die richtige Diät, der richtige Body-Maß-Index, die richtige, weil dem Zeitgeist entsprechende, Figur, Frisur, Statur, das richtige Erfolgsdenken, das richtige Gesundheitsverhalten, Kaufverhalten

und so weiter. Alles vermessen und nach Standards klassifizieren zu wollen gehorcht einer Vorstellung, durch vollständige Kontrolle aller Lebensbereiche käme man richtig zu liegen und könne glücklich werden. Allerdings habe ich unter den besonders kontrollierten Charakteren, die mir begegneten, noch nie einen getroffen, der auch glücklich gewesen wäre.

Besser gefällt mir der Ausdruck erfülltes Leben. Nicht erfüllt von dieser modischen Geschäftigkeit aus Terminen und Ablenkungen, sondern erfüllt, weil man neugierig und offen die Welt ganz in sich hinein lässt.

Erfüllt aus einer Liebe zum Leben und zur Welt, die uns wie in eine schwingende Resonanz versetzen kann und das große Ja erwachen lässt. Wo wir in uns entdecken können: Ich muss nichts mehr werden, ich bin da! Und: Ich bin geborgen in dieser Schöpfung.

Ja – das Wort besteht zwar aus zwei Buchstaben, doch ist es ein einziger Klang. Ein Klang, der auf die Wahrheit weist.

Einen lebendigen Sommer und allen Segen wünscht euch  
Burkhardt

*Christiane Loosen fand dieses schöne Motiv in einem Schaufenster der Nachbarschaft*

## Die Seins-Woche

Diese stille und intensive Meditationswoche ist offen für die Teilnehmer der Trainingsjahre sowie nach Rücksprache auch für Teilnehmer aus anderen Projekten, vorausgesetzt, sie bringen Meditationserfahrung mit und die Bereitschaft für Begegnung und Stille.

Für eine Woche ziehen wir uns auf uns selber zurück in eine Struktur aus Retreat und Begegnung, aus Alltag und Stille, aus Energiearbeit und Heilung. Dies alles dient der Erfahrung von Nicht-Tun, von Loslassen in das Sein hinein, dem Freilegen von Essenz. Denn Leben ist nur wirklich in diesem Augenblick. Und dieser Augenblick ist in jedem Augenblick neu.

Worauf kommt es also an? Auf die Antworten aus unserer innersten Freiheit, auf unsere Spontaneität und die natürliche Kreativität.

Tao:  
no miracle bigger  
than the no-miracle,

no secret deeper  
than the no-secret.

Don't teach the Tao  
how to Tao -

Tao is like an innocent child  
penetrating the clouds of the knower

*Die nächste Seinswoche findet  
statt vom 30. September bis 5. Oktober  
2013 auf dem Balzenberg*



## Dhyan Mara schreibt für diesen Newsletter

### Ein geschenkter Tag

#### Liebe Freunde und Interessierte,

als ich heute um sechs Uhr erwachte und aus dem Fenster blickte, war die Freude groß. Riesige Nebelschwaden zogen durchs Tal, und die Sonne schien.

Das hatte ich nicht erwartet, denn der Wetterbericht für diese Woche hatte kalte und regnerische Tage angekündigt. Nicht einen oder zwei, die ganze Woche sollte es so bleiben, und am nächsten Tag sollte es sogar nochmal schneien – bis auf fünfhundert Meter herunter.

Wir wohnen hier auf knapp tausend, ich kann mich also auch schon auf den morgigen Morgen freuen, der mir vielleicht eine weisse Pracht beschert – und das Mitte Mai. Ich habe den Eindruck, dass in diesem Jahr die »Eisheiligen« (13. bis 15. Mai) nahtlos in die sogenannte »Schafskälte« (um den 11. Juni) übergehen.

Jedenfalls lautete also die Wettervorhersage nicht so günstig für unsere Vorhaben. Ein Dreier-Team hatte während der Seinswoche den neuen Speiseraum vom Keller her gedämmt. Dazu mussten wir meinen Vorratskeller komplett ausräumen, was die Gelegenheit bot, den Kellerraum auch etwas tiefer zu graben, so dass man auch mit der neuen Dämmung aufrecht stehen kann.



Für diese Woche nun war geplant, den Kellerboden mit Kies auszuschütten, um einen ebenen und sauberen Bodenbelag zu erhalten. Nächste Woche wollte dann Hans-Peter, der »Haus- und-Hof-Zimmermann« unseres Vermieters, zwei stabile Regale bauen für Marmeladen, Essig, Öl, Gemüseboxen und Weinflaschen. Alles war super geplant, nur der Wetterbericht tanzte aus der Reihe...

Kies haben wir beim neuen Seminarhaus genug, um nicht zu sagen: viel zu viel. Michal, ein Teilnehmer aus der näheren Umgebung, hatte angeboten zu kommen und den Kies oben in Eimer zu füllen und unten wieder auszuleeren. Ich hatte die Eimer von einem befreundeten Schafzüchter borgen können, und so war also alles gut vorbereitet für diesen Arbeitstag. Nur eben der Wetterbericht versprach nichts Gutes.

Und darum war ich heute so hoch erfreut, als ich am Morgen aus dem Fenster schaute. Es war trocken, und

sogar die Sonne schien. Der strahlende Nebel, der wie riesige duftige Schiffe durch das Tal zog, war ja eigentlich schon Freude genug, aber ich habe mich natürlich auch gefreut, dass wir unseren Kiestransport heute wohl bewältigen konnten, ohne völlig durchnässt zu werden.

Und so kam es, das Michal zwar nicht ganz trocken blieb, aber am Mittag war er schon fertig, der Keller geschönt und parat für den nächsten Handwerker.

Ich hatte derweil einen Großteil meiner Büroarbeit machen können, und zusammen gingen wir um halb eins zu Dhyanna zum Mittagessen. Das ist für mich übrigens auch immer ein schönes Geschenk, wenn ich mich an den gedeckten Tisch setzen kann und jemand anderes gekocht hat.

Es wurde immer freundlicher da draußen, die Sonne schien, und weit und breit waren gar keine Regenwolken mehr in Sicht. Kurzerhand entschied ich mich, den Schreibtisch Schreibtisch sein zu lassen und ging in den unteren Garten.

Wir hatten wohl im Herbst die Kartoffeln nicht sehr gründlich geerntet, jedenfalls wuchsen an vielen Orten neue Kartoffelpflanzen aus dem frisch mit Kompost gedüngten Garten, dazu noch reichlich Ackerwinde. Die wollte ich doch vor dem nächsten Regen – schon wurde es langsam wieder wolkiger – noch »ernten«.

Als das Beet sauber war, hatte sich der Himmel schon recht zugezogen, aber es war noch trocken. Ich sollte

noch zur Post, aber das könnte ich ja auch im Regen erledigen, ging es mir durch den Kopf. Und so zog ich Rillen und begann, Bohnen zu legen, Rübli zu säen, alles wieder mit Erde zu bedecken, und mit den ersten Regentropfen war mein Garten bestellt.

Es gibt nicht viel, was mich so tief zufrieden macht wie die Gartenarbeit.

Sehr ruhig, froh und dankbar setzte ich mich mit einer Tasse Kaffee unter mein Vordach ins Trockene und feierte den Tag. Was für ein Geschenk, dieser Tag!

Ende Juli/Anfang August werden wir dann ernten können, Buschbohnen vom eigenen Acker. Auch das wird ein Fest.

Ganz herzliche Gartengrüße,  
Dhyan Mara





## Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,

wenn ihr diese Zeilen lest, sind wir bereits unterwegs mit der ganzen Familie Richtung Westen in den äußersten Zipfel der Bretagne.

Nach zehn Jahren Tätigkeit im Pfarramt habe ich einen Studienurlaub zu Gute. Bei dieser Gelegenheit nehmen wir unsere Kinder zwischen Frühlings- und Sommerferien aus Schule und Kindergarten und gehen nach ein paar eher häuslichen Jahren zusammen auf eine große Reise.

Vorbei an den Schlössern der Loire entdecken wir zuerst die Bretagne, setzen dann mit der Fähre über nach England, wo wir zwei Wochen mit Freunden unterwegs sind, verbringen eine Woche mit meiner Mutter auf der Nordseeinsel Juist und zelten dann in der wilden Natur Südnorwegens.

Unterwegs sind wir mit dem eigenen Auto, ein Kocher ist hinten eingebaut, Zelt und Schlafmatten reisen auf dem Dach mit.

Im Auto befindet sich auch eine Kiste mit Büchern über die Kelten und die Wikinger, weil wir unsere Kinder in dieser Zeit selber unterrichten.

Ich freue mich auf viele bunte Erlebnisse, und die Kinder haben diese Nacht schon mal in unserer Stube gezeltet, um etwas zu üben.

Mit diesen Zeilen melde ich mich darum für die nächsten beiden Ausgaben auch vom Newsletter ab und wünsche Euch allen von Herzen eine gute Zeit!

Zwischen zwei Wichtigkeiten blinzelt das Leben um die Ecke, hält für einen Moment inne und huscht dann davon, bevor die Ewigkeit es erwischt...

Mit lieben Grüßen  
Goykand

## Hildegard Kiel: Eine wahre Geschichte

*Hildegard Kiel, Teilnehmerin des Herz-Projekts vor vielen Jahren, gründet wieder einmal in Afrika eine Musikschule, diesmal in Dar es Salaam. Nähere Informationen von [mudaafrika@gmail.com](mailto:mudaafrika@gmail.com), Man kann Instrumente spenden. Sie schickt uns diese wahre Geschichte:*

Vor etwa einem Jahr, ich war noch ziemlich neu in Dar es Salaam, musste ich einen Ersatzschlüssel für meine Haustür machen lassen. Keiner konnte mir sagen, wo man Schlüssel kopiert, ich hatte kein Auto, und es regnete.

Nach einer endlosen Irrfahrt in einem Bajaj (Bild unten) durch Schlamm, Regen und Verkehr, und einem erfolglosen Kopierversuch irgendwo in einem dreckigen Schuppen, wo einer mit einer Nagelfeile an alten Schlüsseln rumsäbelte, gab ich wutentbrannt auf und beschloss, das Geld für den Bajaj abzuschreiben und ohne Schlüssel nach Hause zu fahren.

Kurz vor der Abzweigung zu uns fiel mir ein Schild ins Auge: »Shoe Repair and Keys« . Anhalten! Rein, Schlüssel nachmachen lassen.

Ich erzählte dem indischen Besitzer meine ganze Odyssee, was ihn sehr amüsierte, und wir kamen weiter ins Gespräch.

Als ich sagte, dass ich mit Musik arbeite, sagte er: »Ach ja, ich habe einen Steinway Flügel zuhause in meinem Schlafzimmer, den würde ich gerne verkaufen. Acht Jahre alt, nie gespielt«. Shure.... Steinway.... Im Schlafzimmer.... give me a break...

Irgendwie hatte es mich aber neugierig gemacht, der Typ wirkte eigentlich auch seriös, und ein paar Monate später (als ich dann ein Auto hatte), fuhr ich zusammen mit einem Pianisten hin, um mir den »Steinway« anzuschauen. Man kann ja nie wissen...

Downtown Dar es Salaam, enger Zementaufgang zu kleinen indischen Apartments, 5. Stock oder so. Alles sehr proper, Frau und Kinder, Mutter anwesend, Cola wurde auf Spitzendeckchen serviert.

Dann werden wir ins Schlafzimmer geführt, wo nur ein Bett steht, ein Schrank, ein Deckenventilator – und ein perfekter Stutzflügel, mit goldener Aufschrift »Steinway und Sons«. Ohne einen Kratzer, schwarz glänzend, kein Rost innen, fast perfekt gestimmt. Raymond, der Pianist spielte einen Satz aus einem Beethoven Klavierkonzert - alles sehr gänsehäutig!

Kostenpunkt? »Naja, neu waren es 42.000 Euro vor dem Transport, er hätte auch alle Papiere.« Hmm...

Ich habe dann ein wenig rumgefragt, aber so viel Geld will erstmal keiner ausgeben für ein Klavier, auch wenn es nur die Hälfte des Originalpreises wäre, und ich konnte es mir auch nicht leisten.

Dann wuchs Gras über die Sache, auch wenn ich den Flügel immer mal wieder hier und dort erwähnte.

Bis ich vor zwei Wochen einen Anruf von einem bekannten und enorm reichen indischen Geschäftsmann bekam, der mich fragte ob ich bereit wäre, einen Preis für den Flügel auszuhandeln. Er würde ihn der *Dar Choral Society* stiften, aber brauchte einen Mittelsmann (oder Mittelsfrau).

Sie könnten nicht mehr als 20.000 USD ausgeben. Ich fand das lustig, klar mache ich sowas. Bin wieder in den Schuhladen und sagte, ich habe einen Käufer. Wir haben uns dann nach einigem Hin und Her auf 19.000 USD geeinigt!

Dann wurde noch ausgehandelt wie das Geld den Besitzer wechseln sollte, was eher an Drogenhandel als an Steinwaykäufe erinnerte (vor allem wenn man dabei von dreckigen Schuhen umgeben ist).

Der Flügel wurde gekauft, in unserem Konzert letzte Woche gespielt und der Geldgeber im Programm erwähnt.

Montag gehe ich mir ein Saxophon angucken, das mir neulich beim Frisör angeboten wurde.

*Wie gesagt: abgelegte Instrumente können gespendet werden.*

