

Eins Und Sein der 61. Newsletter im August 2013

Liebe Freunde und Interessenten,

in diesen Tagen hat mit einem jeweils 12-tägigen Sommer-Intensive die erste Hälfte des 14. Herz-Projekts begonnen und ist jene des 13. Herz-Projekts zu Ende gegangen. Die Teilnehmer des einen begannen den Weg zu tieferer Selbsterkenntnis und Seinserfahrung, jenen des anderen ist im Verlauf der Seminare der ersten Hälfte zunehmend deutlich geworden, dass der Weg des Herzens immer weiter geht. Er ist niemals zu Ende, es gibt kein »fertig sein«, keinen Endzustand, an dem alles erreicht oder gar errungen ist und sich nun nichts mehr ändert.

Keinen Endzustand?

Unseren Denk- sowie Lebensgewohnheiten läuft dies zuwider. Sie zielen darauf ab, einen möglichst von Wohlstand und Glück erfüllten Endzustand zu erreichen und dann zu erhalten – oder, der andere Pol, einen Zustand von Armut und Unglück gar nicht erst eintreten zu lassen. Schön zugespitzt kommt das in der Jahrtausende alten Vorstellung vom Jüngsten Gericht und von der Hölle und vom Paradies zum Ausdruck. Ersteres als Belohnung für die Frommen und Guten, Letzteres als Strafe für die Ungläubigen und Bösen,

und beides bleibt dann unverändert für alle Ewigkeit. In dieser Vorstellung wurde und wird noch christlich-fundamentalistisch erzogen. Und wer die Frommen und Guten, die Ungläubigen und Bösen sind, ist das Thema »Heiliger Kriege«.

Das Motto

Der folgende Text ist das Motto für das eben begonnene 14. Herz-Projekt.



Es handelt sich um eine Anekdote aus dem Leben und Wirken von Isa, ibn Maryam, das ist der arabische Name für Jesus, Sohn der Maria, der ja auch in der islamischen Überlieferung als ein von Gott Gesandter gilt. Überliefert wurde sie von Al Ghasali, dem persischen Sufi-Mystiker und Dichter, der von 1058-1111 lebte.

Diese Erzählung geht zwar auch von einem Tag der Abrechnung aus und auch von einer Belohnung für das richtige Leben. Die Hölle und das Paradies jedoch, sowie eben dieses richtige Leben, erscheinen in einem ganz anderen Licht. Ich mag diese Geschichte sehr. Liest man sie genauer, wird man sehen, dass sie aktuell ist und dass ihre Weisheit in eine unserer Zeit entsprechende Sprache übersetzt werden kann.

Auf seinen Wanderungen traf Isa eines Tages auf eine Gruppe von Menschen, die neben der Straße in ziemlich kaputtem Zustand an einer Mauer hockten. Er trat zu ihnen und fragte: »Was bedrückt euch? Wie seid ihr in diese Lage geraten?«

Sie antworteten: »Unsere Angst vor der Hölle ist es, durch sie sind wir in diesen Zustand geraten.«

Isa setzte seinen Weg fort und stieß bald auf eine weitere Gruppe. Auch diese Leute waren alles andere als gut beieinander. Niedergeschlagen, ja verzweifelt hingen sie herum. Wieder fragte Isa nach der Ursache für ihren desolaten Zustand. »Was bedrückt euch, warum seid ihr so niedergeschlagen?« Sie ant-

Fortsetzung nächste Seite

Ein Koffer mit am Körper zu tragenden Messgeräten: Blutdruck, Gehgeschwindigkeit, zurückgelegte Kilometer, Herzschlag, Schlafdauer, Schlaftiefe usw. Streben nach dem Ego-Paradies?

Die Herz-Eröffnungen

Bisher hat Burkhardt die für alle offenen Herz-Eröffnungen unter drei Untertiteln gegeben:

- Jenseits der Angst beginnt die Liebe
- Jenseits von Glaubenssätzen, ankommen im eigenen Leben
- Vom Ich zu Du zum Wir

Weil Ängste und Glaubenssätze untrennbar miteinander verschränkt sind, waren die beiden ersten Seminare im Ablauf nahezu identisch: Derselbe Themenkomplex wurde aus sehr ähnlichen Perspektiven beleuchtet und geklärt.

Beginnend mit dem Weihnachtsseminar 2013 werden konsequenterweise Ängste und Glaubenssätze in einem Seminar zusammen bearbeitet. Der Titel:

Herz-Eröffnung – jenseits von Ängsten und Glaubenssätzen beginnt die Liebe. Ankommen im eigenen Leben.

Ein weiteres für alle Interessenten offenes Herz-Eröffnungs-Seminar mit dem Untertitel »Vom Ich zum Du zum Wir« bereitet den tieferen Zugang zu dem inneren Raum von Individualität und Freiheit, aus dem sich, und das kann erfahren werden, auch der Weg zum Du und zum Wir auf einer tieferen Ebene öffnet – als unmittelbare Begegnung von Herz zu Herz.

Das Seminar findet in der Nähe von Bremen statt, und zwar vom 4. bis 10. November 2013

worteten: »Das Streben nach dem Paradies hat das aus uns gemacht.«

Isa wanderte weiter und stieß endlich auf eine dritte Gruppe. Diese Leute unterschieden sich sehr von den früheren. Sie sahen aus, als hätten sie vieles erlebt, vieles auch durchgemacht, und ihre Gesichter leuchteten voll Freude.

Und wieder fragte Isa: »Was ist mit euch los? Was ist der Grund für eure Freude?«

Und die aus der dritten Gruppe antworteten: »Der Geist der Wahrheit. Wir haben die Wirklichkeit gesehen, und das hat uns gleichgültig gemacht für die geringeren Ziele.«

Isa sagte: »Dies sind die Leute, die alles erlangen. Am Tag der Abrechnung werden sie es sein, die in der Gegenwart Gottes stehen.«

Hölle und Paradies – wer nicht in einer der monotheistischen Religionen erzogen wurde oder sich aus einer solchen gelöst hat, wird diese Begriffe ebenso abschreckend

oder fremdartig finden wie »in der Gegenwart Gottes stehen«. Wir müssen aber nicht am dogmatischen Buchstaben kleben bleiben. Wir können das Blickfeld erweitern auf das, was den gemeinsamen Kern der in Ost und West überlieferten Weisheitslehren ausmacht, den Kern hinter allen kulturellen Verschiedenheiten und dogmatischen Vernebelungen:

Dass wir Teil eines wunderbaren Ganzen und Einen sind, dass wir Transzendenz erfahren und Eins mit dem Einen sein können. Aus dieser Perspektive wird die Erzählung von Isa ibn Mariam zu einer Lehrgeschichte, provokativ zugespitzt, einleuchtend und mit praktischer Nutzenanwendung.

Ängste

und negative Glaubenssätze machen eng, verstellen den Horizont und halten uns davon ab, das Leben ganz zu ergreifen.

Die in unserer Kultur am weitesten verbreitete und bekämpfte Angst ist die,

irgendwie falsch, wertlos zu sein und zu sich selber nicht Ja sagen zu können. Diese Selbstverneinung wurde schon früher als die Seelenkrankheit des Abendlandes bezeichnet. Mir ist noch niemand begegnet, der nicht darunter gelitten hätte.

Damit wir uns in diesem Schmerz nicht selber spüren müssen, und um das verletzte Innere vor den Mitmenschen zu verbergen, haben wir eine ganze Zivilisation der Kompensationen und des Leistungswahns errichtet: Liebe nur gegen Leistung, Abgrenzen und Konkurrenz Jeder gegen Jeden, Kontrolle und Sicherheit um jeden Preis, Ausgrenzung von Alter, von Krankheit und natürlich vom Tod.

Es ist die Angst vor der Angst, die das alles antreibt. Die Angst, einer inneren Hölle des Nein, der Leere, des Nichts ausgeliefert zu sein, würde man inne

Paris St. Ouen.

Rechteckig vorher und nachher

halten und sich in der eigenen Tiefe begegnen.

Darum vermeidet man die wesentlichen Lebensfragen und kompensiert, zum Beispiel mit bloß äußerlicher Kompetenz und Perfektion sowie immer neuen Ablenkungen. Bloß nicht sich dem aussetzen, was man als die eigene Hölle befürchtet. Isas erste Gruppe besteht aus solchen Ausgebrannten, deren Lebenssinn verschüttet ist.

Die nach dem Paradies streben

unterscheiden sich nicht wirklich von denen mit der Angst vor der Hölle. So wie Handrücken und Handfläche zwei Ansichten derselben Hand sind, stehen sie in derselben Energie, nur die Perspektive erscheint anders.

Die einen wollen das Schlimmste vermeiden, die anderen das Höchste gewinnen. Gemeinsam ist beiden der enge Horizont. Beide sind fixiert auf einen Endzustand, den es zu vermeiden, beziehungsweise zu erreichen gilt. Beide haben die gleichen Ängste und Glaubenssätze verinnerlicht. Beide versäumen das gegenwärtige Leben, weil sie all das ausschließen müssen, was den selbstauferlegten Zielvorstellungen nicht entspricht. Beide sind in ihrer Unbedingtheit tendenziell Ideologen, Sektierer.

Gibt es etwas, worin sie sich unterscheiden? Die ersten als Pessimisten und die zweiten als Optimisten einzuordnen wäre allzu simpel. Man könnte ja einmal ihn sich hinein lauschen, was für einen selber schwerer wiegt: unbedingte Gebote oder unbedingte Verbote zu befolgen.

Zu Zeiten der Inquisition in Europa konnte man unter zwei Gesichtspunkten gefoltert und verbrannt werden: damit man nicht in die Hölle kommt, oder damit man doch noch ins Paradies



kommt. Die totalitären Ideologien des 20. Jahrhunderts verfuhrten mit ihren Kritikern wenig anders. Und von einem inzwischen pensionierten kirchlichen Weltanschauungsbeauftragten wird der an Andersgläubige gerichtete Satz zitiert: »Vor 200 Jahren wären wir anders mit euch umgesprungen«

Die dritte Gruppe

Isas Lehrgeschichte setzt bei den ersten beiden Gruppen voraus, dass sie ihr jeweiliges Ziel mit einiger Energie verfolgt haben müssen. Als kaputt, niedergeschlagen, verzweifelt wird ihr Zustand beschrieben. Also muss ihnen ihr Scheitern klar geworden sein.

Auch die Menschen der dritten Gruppe sind gezeichnet. Vieles haben sie erlebt und durchgemacht. Das hört sich nicht nach immer unbeschwert und froh an, sondern nach wechselhaften Geschicken, nach Gewinnen und Ver-

lieren, Gelingen und Scheitern, nach Hoffnungen und Enttäuschungen. Und ihre Gesichter leuchten vor Freude. Von einer Urgroßmutter heißt es in unserer Familie, sie sei alt und lebenssatt gestorben. Mich hat dieses Wort »lebenssatt« schon als Kind fasziniert, ich stellte mir einen großen Frieden in einer großen Weite vor und die Urgroßmutter mitten darin als ein schwebendes freundliches Wesen.

Die Leute in dieser dritten Gruppe sind lebenssatt, sie haben die Wirklichkeit gesehen und darüber an minderen Zielen das Interesse verloren.

Welch klare Aussage: Die Hölle vermeiden und das Paradies gewinnen zu wollen sind mindere Ziele! Übertragen in die Gegenwart: Wer nur den Erfolg im Sinn hat und wer nur so durchkom-

Stockrosen im Spätsommer



men will, ohne anzuecken, versäumt das Leben. Denn das ganz und gegenwärtig gelebte Leben ist die Aufgabe! Freud und Leid, und immer wieder das Herz aufmachen.

Der Geist der Wahrheit

lässt sie leuchten, denn sie haben die Wirklichkeit gesehen. Was ist die Wirklichkeit? Eine existenzielle Erfahrung. Weltwahrnehmung ohne die persönliche Brille. Wer danach greifen will, greift daneben, viele Worte führen hier zu nichts. Große Musik vermittelt eine Ahnung.

Darum heißt es auch »der Geist der Wahrheit« und nicht »die Wahrheit«. Nur Ideologien wollen Wahrheit zu einer Sache machen, sie festnageln und die Menschen daran fesseln.

Isa ist kein Ideologe. Im Thomas-Evangelium antwortet er auf die Frage der Jünger nach dem Reich Gottes, es sei weder im Himmel, noch im Wasser, sondern in ihnen selber wie auch außerhalb von ihnen. Und wer sucht, der wird finden.

Ich verstehe das als ganz praktische Anleitung: Wir arbeiten daran, uns in beide Richtungen wieder öffnen zu können, nach innen wie nach außen.

Jeder Schritt nach innen mit dem Ziel der Versöhnung mit uns selber und unserer Geschichte entlastet vom Kreisen um den eigenen Nabel und öffnet uns ein Stück mehr für die Begegnung mit dem Du, dem Wir.

Bis wir uns endlich im anderen erkennen und im Sein die ganze Welt in uns finden.

Einen friedlichen Spätsommer
wünscht Burkhardt

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

Liebe Freunde und Interessierte,

vier intensive Wochen liegen hinter uns. Das neue 14. Herzprojekt startete mit dem Sommer-Intensiv Mitte Juli und Anfang August kam das 13. Herzprojekt zur auch zwei-wöchigen Mann-Frau-Gruppe.

Die in den kalten Tagen gelegten Bohnen sind leider nicht gut gekommen und so hat eine Freundin Mitte Juni nochmal nachgelegt. Das war die rechte Zeit. Die Reihen stehen wunderbar und tragen reichlich.

Am Arbeitsnachmittag der Frauen konnte Elena fast zwei Kilo ernten. Die wollte ich am nächsten Mittag zu einem leckeren Bohneneintopf verarbeiten.

Gleichzeitig sollte ich aber auch Material besorgen, denn Freunde aus Berlin waren gekommen und wollten uns eine schöne Feuerstelle für's Sommerfest bauen.

So delegierte ich das Bohnen rüsten, vergaß dabei aber zu erwähnen, dass es sich um eine zeitaufwendige Arbeit handelt, mit der man zeitig beginnen musste, damit ich dann um zwölf loskochen konnte.

Ich kam also um zwölf vom Einkauf und kaum ein viertel der Bohnen war gesäubert und geschnitten. Keine Chance bis um ein Uhr einen Bohneneintopf auf den Tisch zu bringen. Da musste also Plan B her. Und dieser Plan B ist die Mango-Kokos-Suppe. Allseits



beliebt und schnell gemacht. Und da ich immer wieder nach dem Rezept gefragt werde, nutze ich den heutigen Newsletter dazu.

*1 dicke Zwiebel
halb soviel Ingwer
und noch etwas weniger Knobi,
1 Chillischote frisch*

alles fein bis sehr fein würfeln, vor allem den Ingwer, der fasert sonst sehr beim pürieren.

Das Ganze in Butter und Rapsöl andünsten, es sollte keine Farbe annehmen. Dann mit einem dreiviertel Liter Brühe (hier koche ich vegetarisch und benutze Gemüsebouillon, mit Hühnerbrühe ist es aber auch sehr fein) angießen und im offenen Topf köcheln lassen. Zwei mehliges Kartoffeln schälen und mitkochen (dient der Konsistenz).

Nun Mangopulp (gibt's im Asialaden), eine drittel Dose und vielleicht einen halben Liter Kokosmilch dazu gießen, alles miteinander pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist sie nicht scharf genug geraten, kann

man mit etwas Mango-Chutney nachhelfen.

Hat man nun zu viel Mangopulp und weiß nichts damit anzufangen, einfach mit Rahm mischen und aufschlagen, ein herrliches Dessert.

Man kann auch frische Mango nehmen. Da braucht es sicher zwei sehr reife Früchte und auch die müssen sehr fein geschnitten sein, damit sie sich nicht im Mixstab verheddert.

Wenn man hat und mag, kann man ein paar Hühnchenfleischwürfel in Mehl wälzen und braun anbraten, sieht fein aus in der Suppe und schmeckt auch so.

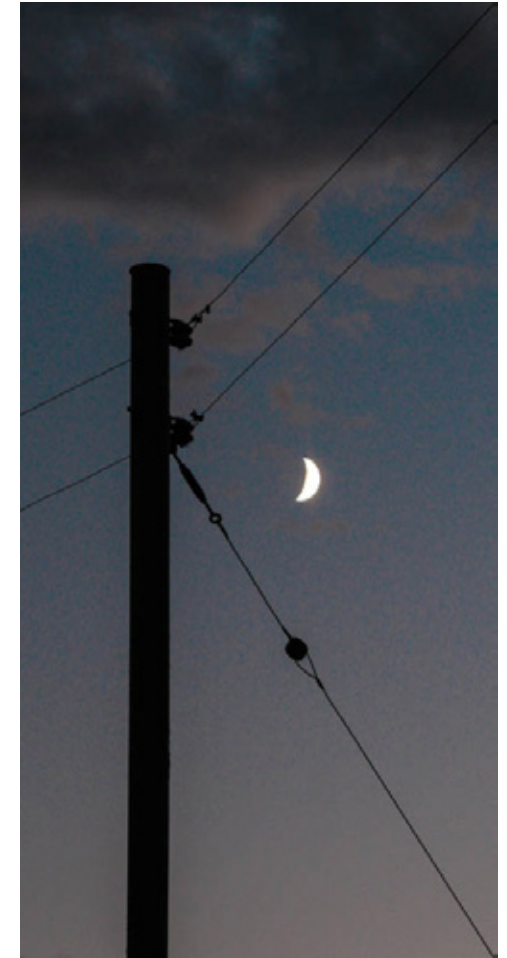
Ansonsten gefälliges Grün für die Optik, Schnittlauch, Petersilie oder Koriander.

Dies sollte ca. 1,5 l Suppe ergeben, ausreichend für vier bis sechs Esser.

Im Stillen arbeite ich schon lange an einem Balzenberg-Kochbuch. Wenn also jemand die Suppe nachkocht, wäre ich froh über Rückmeldungen.

In der Regel koche ich hier ja für 25 bis 35 Personen und habe versucht, die Mengen herunter zu rechnen. Hoffentlich ist mir das geglückt.

Ich wünsche Euch allen einen
schmackhaften Sommer
und grüße herzlich
Dhyan Mara



Postkonto Verein Eins und Sein,
Balzenberg
3762 Erlenbach im Simmental,
Postfinance 90-720215-8
IBAN: CH32 0900 0000 9072 0215 8
BIC POFICHBEXXX
mit dem Vermerk »Neubau«

Wieder ist eine großzügige Spende eingetroffen, bei allen Spendern bedanken wir uns ganz herzlich!

Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,

Inzwischen sind wir also von unserer dreimonatigen Reise mit der ganzen Familie zurück. Quer durch Frankreich sind wir in die Bretagne ans Meer gefahren. Mit der Fähre setzten wir nach England über, wo wir zwei Wochen mit einer anderen Familie verbrachten. Bei Freunden in Norddeutschland und mit meiner Mutter auf einer ostfriesischen Insel machten wir Zwischenstation.

Schließlich haben wir in der Wildnis Norwegens gezeltet. Ab und zu haben wir nette Reiseberichte verschickt, in denen alles so toll tönte, dass alle gleich neidisch wurden. Dazu haben wir ein paar schön ausgewählte Fotos angehängt, um das Ganze zu untermalen.

Wenn wir ganz ehrlich sind: Kushki und ich hatten uns schon im Voraus einige Bedenken gemacht, wie denn das überhaupt gehen soll mit den Kindern so unterwegs zu sein, wenn es zum Beispiel regnet und wir das Zelt aufbauen sollten. Und um es gleich vorwegzunehmen: Es war schlimm! Gleich zu Anfang wurde mir meine gute Kamera gestohlen. Kurz darauf wurde Lukas so krank, dass er ein paar Tage in der Bretagne ins Spital musste. Schon in der ersten Woche hatten wir Frost auf dem Zelt, und mussten neue Schlafsäcke kaufen.

Meist war es kühl, regnerisch und dazu windig, so dass wir mit Gummistiefeln, Mütze und Winterjacke am Strand waren. Dazu kam dann die Mühe immer alles aus dem Auto zu laden, das Zelt aufzubauen, wieder abzubauen, und dann alles wieder ins Auto einzupacken. Währenddessen stritten sich die Kinder meist, machten irgendwelchen Quatsch oder waren launisch und bis zum geht nicht mehr anspruchsvoll. Kein Wunder hatten wir bald Rücken-

und Halsweh. Kurz gesagt: Wir waren bald an unseren Grenzen und blieben dort.

Es war schlimm und wir waren begeistert! Wir sind jauchzend ins kalte Meer gesprungen. Unendlich fasziniert konnten wir dem Spiel der Wellen mit Sand und Felsen zuschauen. Sandburgen wurden gebaut und hoffnungslos eifrig haben wir versucht diese mit Schutzwällen vor der Flut zu bewahren, nur um dann jubelnd ihren Untergang zu feiern. Die verschiedenfarbigen Muscheln und rund geschliffenen Steine haben sich in unserem Auto getürmt, bis wir sie schweren Herzens wieder aussortieren mussten.

Gestaunt haben wir über unsere Vorfahren, welche lange bevor es uns gab schon überall Menhire und Leuchttürme aufgestellt hatten. In alten Burgen haben wir »Räuber und Polizei« gespielt. In König Artus Heimat haben konnten wir etwas von menschlicher Ehre und Edelmut ahnen. In den Kirchen, welche wir in jedem noch so kleinen Dorf antrafen, zündeten wir immer wieder eine Kerze an und auch uns packte etwas von der religiösen Ehrfurcht, welche Menschen zeitlebens an den Sinn des Lebens erinnert, welcher mehr ist als einfach zu überleben. In den Wäldern Norwegens dann haben wir gestaunt, wie selbst auf nackten Felsen Flechten und Moose ihren Nährboden finden, wir haben Heidelbeeren gesammelt und im größten Regen kam die Elchkuh vorbei.

Es war schlimm und wir waren begeistert! Schließlich sind wir zurückgekehrt von unserer großen Reise und schon jetzt spüre ich: Keinen Tag davon möchte ich missen oder werde ich je bereuen. So ging es mir schon mit anderen Erfahrungen in meinem Leben.

Denke ich zum Beispiel zurück an das Trainingsjahr bei Burkhardt, dann erinnere ich mich sofort daran, dass ich schon auf der Fahrt im Zug dorthin jeweils Bedenken hatte, was mich diesmal wohl aufwühlen

würde und ich wäre am liebsten gar nicht hingegangen. Dann einmal dort war es schlimm! Schon nur zum Beispiel »die Chinesen«. Morgens früh mit zu wenig Schlaf musste ich aufstehen und los ging es. Bald schon taten mir die Arme weh. Unendlich lang dauerten die einzelnen Phasen. Dazu war es mir auch noch peinlich, dabei jemand anderen in die Augen zu schauen und mich anschauen zu lassen.

Es war schlimm und ich war begeistert! Vom ersten Tag an faszinierte mich die Ehrlichkeit, mit der ich dort unterwegs zu sein ermuntert wurde. Alles in mir drinnen durfte so sein wie es ist und musste nicht gleich wie sonst mit netten »Reiseberichten« beschönigt werden, wenn ich mich anderen zeigte. Schon bald stellte sich von selber Nähe ein zu mir und den anderen um mich herum und die Erfahrungen von Weite, Stille, Erfüllung. Kurz und gut: es war schlimm und ich war begeistert, und

auch das Trainingsjahr habe ich schließlich geschafft und keinen Tag davon möchte ich heute missen oder würde ihn bereuen. Das einzige was ich nicht möchte im Leben ist, wegen innerer Bequemlichkeit auf solche Erfahrungen zu verzichten. Ich meine mit »innerer Bequemlichkeit« nicht einfach die normale Faulheit, welche im Leben nach getaner Arbeit durchaus ab und zu ihren Platz hat. Hingegen lässt uns die innere Bequemlichkeit manchmal äußerlich sogar die unglaublichsten Anstrengungen unternehmen, lässt uns von morgens bis abends umher rennen mit lauter nebensächlichen Wichtigkeiten, nur um uns von unseren Schattenseiten abzulenken.

Oder sie lässt uns steile Karrieren vollbringen, nur um uns einen Ersatz für unser fehlendes Selbstwertgefühl vorzugaukeln. Diese innere Bequemlichkeit könnten wir

Fortsetzung letzte Seite

