



Eins Und Sein der 51. Newsletter im Januar 2012

Liebe Freunde und Interessenten,

demnächst kann ich ein Berufsjubiläum begehen: 30 Jahre Seminarleiter und Lehrer in Sachen Spiritualität. Ein Anlass, heute ein paar Erinnerungen zu erzählen und über die Zeiten, die Arbeit und den spirituellen Materialismus zu sprechen. Doch zunächst die Erinnerungen. Neulich traf ich mit einem der Teilnehmer von damals zusammen, und beim Austauschen der Erinne-

rungen haben wir viel gelacht. Denn so einiges, was wir zusammen erlebt hatten, klingt aus der Rückschau lustig und schräg – wie Satire.

So gab es nicht wenige Teilnehmer mit der Erwartung, schnell erleuchtet zu werden. Ich erinnere mich an einen Mann, der mir erklärte, er wolle noch dieses und ein weiteres Seminar bei mir besuchen, »dann habe er es«.



Auf meine Frage, was er denn unter Erleuchtung verstehe, gab er zurück: »Dann habe ich es eben, dann bin ich durch und keiner kann mir mehr was.«

Auch war es verbreitet, dass man in den Schlafzimmern des Seminarzentrums für die Dauer der Gruppe kleine Altäre errichtete. Ein Hocker, darauf ein Deckchen, darauf eine Kerze, einen Kristall und ein Set Tarotkarten. Einmal kamen Teilnehmer nicht zur Morgenmeditation mit dem Argument, das Tarot habe ihnen geraten, heute nicht daran teilzunehmen. Mein Entgegnung war, auch ich hätte Tarot gezogen und es sei heraus gekommen, dass sie an der Meditation doch teilnehmen sollten.

Zu der Zeit waren auch die Elektrolyt-Getränke in Mode gekommen. Ich erinnere mich an ein Seminar, wo Teilnehmer vor mir saßen, angetan mit Sportlerdress sowie gestrickten Puls- und Wadenwärmern und neben sich die Flasche mit dem Elektrolyt-Getränk.

Wir lebten

in einem Übergang. Es herrschte noch etwas von der Aufbruchsstimmung der 68er-Generation, der sogenannten sexuellen Befreiung, dazu ein fröhlicher Anarchismus. Zugleich wurde der Zukunftsoptimismus in Frage gestellt, denn Institutionen wie der Club of Rome hatten schon auf die Grenzen des Wachstums hingewiesen. Und wieder zugleich nahm die Globalisierung der Wirtschaft und des Finanzwesens Fahrt auf. Mit Schlagworten wie »mehr Leistung, mehr Wettbewerb, mehr Erfolg« und wachsendem Druck und Tempo.

Richard Bandler, einer der Begründer des neurolinguistischen Programmierens (NLP), nannte in einem Vortrag als Ziel seiner Arbeit »more sex, more money, more success«. Alles ist machbar, so dachten und denken viele.

Manche Teilnehmer

erzählten damals in den Pausen von Spielen, wo man sich mit spirituell eingestellten Leuten treffen und hohe Summen einsetzen würde, um am Ende von allen reich beschenkt zu sein. Man müsse nur immer neue Spieler anwerben, alles habe viel mit Herz und Großzügigkeit zu tun. Auch verging kaum ein Tag, an dem ich nicht mit der eingehenden Post Aufforderungen erhielt, an eine bestimmte Adresse Geld zu schicken, ein Vielfaches würde garantiert an mich zurück fließen. Am Schluss dieser Briefe stand meist der Hinweis, die Kette des Gebens ja nicht zu unterbrechen, das würde Unheil für mich persönlich bringen.

Kettenbriefe, das Pilotenspiel, das Pyramidenspiel, sie waren in der Szene verbreitet. Der »European Kings Club«, aufgezogen wie eine Sekte, erlangte einige Berühmtheit, als der Betrug aufgeflog. Laut Wikipedia verloren 80.000 Teilnehmer 1.6 Milliarden Schweizer Franken. Kettenbriefe sowie Schenk- oder Herzkreise finden nach wie vor Zulauf. Sie haben nichts mit Herz zu tun, sie sind Habsucht mit einer falschen spirituellen Tünche.

Ich erinnere mich auch,

wie in den 80er Jahren in den dritten Fernsehprogrammen zunehmend



Naturfilme gezeigt wurden, die das Thema »Jäger und Beute« in den Vordergrund stellten. Die Jagd der Hyänen, der Löwen, die unter dem Kehlbiss zusammenbrechende Antilope, der Wasserbüffel, in den sich die jagende Meute verbissen hat.

Und als Fußballfreund fiel mir auf, dass die Reporter begannen, zwischen den Leistungsträgern einer Mannschaft zu unterscheiden und denen, die eben einfach Fußballspieler waren. Heute wird auch die Körpersprache der Spieler kritisch beurteilt.

Es darf nicht verwundern, dass es auch unter den Suchern nach Sinn und Wahrheit viele gibt, die sich von Meditation und Selbsterforschung vor allem Selbstbestätigung, materiellen Erfolg und Status erhoffen. Wir sind alle Angehörige dieser Zivilisation und so aufgewachsen, dass sich unser Denken und Fühlen nicht weit über den eigenen Tellerrand hinaus erstreckt. Wir spüren die Sehnsucht nach wirklicher Gemeinschaft, nach dem »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst« und wissen doch zu wenig über uns selber, um danach zu leben.

Während ich diese Sätze in den Computer tippe, verfolge ich mit einem Ohr eine Diskussion auf dem englischen Fernsehsender BBC zum Thema »Gibt es einen Gottesbeweis?« Da sitzen in zwei Lagern Nichtgläubige, Atheisten und Gläubige einander gegenüber, unter letzteren auch Pfarrer, Priester und Imame. Vermutlich alles Menschen, die nach Lebenssinn, Humanität und wahrer Liebe streben. Doch nach kurzer

Zeit kriegen sie sich über den richtigen Glauben und die wahre Wissenschaft in die Wolle. Jeder will Recht haben und seine Überzeugung als die einzig richtige darstellen.

Was ist heute?

Immer noch eine Zeit des Übergangs. Das wird auch so bleiben, denn der Wandel gehört zum Leben. Es geht immer weiter, nichts bleibt wie es jetzt ist. Auch die Widersprüche bleiben, denn Leben ist, sich zwischen Polen zu bewegen und immer wieder die Mitte zu finden.

So haben der Leistungsdruck auf jeden einzelnen und das Tempo im Gefolge von Globalisierung und Turbokapitalismus rasant zugenommen, und die Schere zwischen Arm und Reich klafft weiter auseinander. Statt Sozialstaat gibt es Harz IV und Deutschland steht in Europa auf dem letzten Platz, was die Chancen auf höhere Bildung für die unteren Einkommenschichten betrifft.

Zugleich aber entstehen Bewegungen, die für soziale Gerechtigkeit kämpfen und eine Globalisierung nach ethischen Maßstäben. Es gibt den fundamentalistischen Islam, das fundamentalistische Christentum und zugleich auf allen Seiten die mehr im Stillen wirkenden Kräfte, die auf den gemeinsamen Kern aller Konfessionen aufmerksam machen.

Schräge Esoteriker predigen Weltuntergang oder Weltrettung, und während sich der Planet sich weiter dreht und um die Sonne kreist, bemühen sich viele Menschen um die Klarheit des Herzens und einen bewussten Alltag.

Und auch unter diesen herrscht die Polarität: Die einen tun Spiritualität als weltferne Spinnerei ab, die anderen denken sich gern als die besseren Menschen.

Gelegentlich höre ich, der bunte Supermarkt, wo es um Meditation als Wellness und das schmückende Besondere geht, sei eine Erscheinung unserer Zeit. Das stimmt nicht. Blättert man in alten Magazinen aus dem 19. Jahrhundert wie der »Gartenlaube«, stößt man schon damals auf viele Angebote. Da ging es auch hauptsächlich um die Feder am Hut und um Macht mittels Magie sowie angeblich geheimes Wissen. Und auch damals existierte eine mehr im Hintergrund lebendige Szene, wo man sich um Wirkliches und Wahres bemühte und bereit war, tiefer in sich hinein zu schauen.

Herz

ist nicht immer wahres Herz. Je stärker unsere inneres Leben von fixen Glaubenssätzen und verdrängten Ängsten bestimmt wird, desto mehr ist unser Herz ein sehr begrenztes, persönliches. Auch ist, was man gemeinhin Erfolg nennt, keineswegs immer Erfolg.

Bringen wir Höchstleistungen, um tief sitzende Glaubenssätze zu kompensieren wie »ich muss mir Liebe durch Leistung verdienen, sonst bin ich nichts wert«, bleibt jeder Erfolg unterschwellig mit der Angst verbunden, dass man es vielleicht doch nicht gut genug gemacht hat und ob man es auch morgen noch schaffen wird. Das wahre Herz geht auf indem wir Essenz erfahren.

Spiritualität

gibt es als ein sich Öffnen für den Strom des Lebens, wie es David Steindl-Rast nennt, und verzerrt als spirituellen Materialismus. Der Strom des Lebens ist das Wirkliche, das Sein im Spiegel des geklärten Bewusstseins. Spiritueller Materialismus ist, wenn wir unser Mobiliar nur aufpolieren. Ich benutze da gern ein Bild. Stellen wir uns einen riesigen Raum vor, er ist leer und dadurch offen, einladend und durchlässig. Seit unserer Geburt wird dieser Raum nun von der Umgebung und von uns selber vollgestellt, mit Kisten, Schränken, Regalen, Truhen, Sesseln, dicken Sofas, kurz, mit einer Menge Zeug, das durcheinander steht und die Sicht auf das Fenster blockiert. Platz ist nur für kurze Wege, und auch auf denen stoßen wir uns ständig – an Möbelstücken, die wir nicht richtig sehen und auch an solchen, die wir zu kennen meinen. Zum Fenster schaffen wir es nicht.

Doch der Weg zum Fenster ist eigentliche die Aufgabe jedes Menschen. Nämlich sich selbst zu kennen, das rechte Maß zu wissen und zu lernen, über sich selbst hinaus zu wachsen, damit Sinn erfahren werden kann. Dafür muss der Raum aufgeräumt werden. Und dies kann nicht dadurch geschehen, dass die Kisten, Sessel, Sofas frisch angestrichen oder aufgepolstert werden. Oder dass man versucht, sie hinaus zu schmeißen.

Die fruchtbare und versöhnende Arbeit führt vielmehr dazu, dass viel von dem Zeug im Verlauf mit der Zeit ein-

fach uninteressant wird und sich buchstäblich in Luft auflöst. So wie Kinder mit dem Heranwachsen an Bauklötzen oder Barbiepuppen das Interesse verlieren und sich anderen Gegenständen zuwenden.

Der frühere Teilnehmer, mit dem ich Anekdoten austauschte, erzählte auch, wie er durch die Arbeit in den Seminaren eine gelassene Heiterkeit in solchen Situationen gewonnen hatte, die bei ihm zuvor Hektik und Ärger ausgelöst hätten. Und er berichtete von den Erfahrungen von Stille und Fülle, die ihm jetzt immer wieder geschenkt würden.

Er habe schließlich verstanden, dass es nicht darum gehen kann, jemand anderer sein zu wollen, sondern mit dem zu arbeiten, wer man tatsächlich ist. Er habe gelernt, sich mit allen seinen oft widersprüchlichen Eigenschaften zu versöhnen, und zwar mit Verstand und Herz. Dies sei der Schlüssel gewesen. Und dass es auf den Alltag ankommt – alle Tage. Der Weg ans Fenster.

Einen friedlichen Spätwinter wünscht
Burkhardt

*PS: die Webseite mit einer Auswahl meiner Fotografien ist neugestaltet wieder im Internet. Wen es interessiert:
www.kiegelandfoto.com*

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. April. bis 6. Mai 2012
auf dem Balzenberg*

Dhyan Mara schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde, es ist gleich Mitternacht, und ich warte auf den Bisquitboden für die Schwarzwälder Kirsch, die wir morgen essen wollen. Es soll eine Überraschung für die Gruppe sein, darum musste ich warten, bis alle ihren Saunagang beendet, ihr Glas Wein getrunken und die Feierabendzigarette geraucht hatten.

Um kurz nach elf Uhr waren dann endlich alle gegangen, und ich konnte mit dem Teig beginnen. Zum Glück hatte mein Nachbar Andres noch genug Eier. Seine Hühner legen im Winternämlich nicht so gut, und ausserdem sind es auch nicht mehr so viele. Es gibt viele Füchse in diesem Winter.

Ich begann also Mehl und Zucker abzuwiegen, fand noch Vanillezucker und auch das Stärkemehl, was ich gerade erst neu gekauft hatte. Manchmal verstaue ich so etwas auch in solch einer versteckten Ecke, dass ich es nur durch Zufall wiederfinde.

Also, alles war parat. Die Tortenformen gefettet. Bei Bisquit immer nur den Boden fetten, sonst würde der schöne, fluffige Teig einfach am Rand wieder runter rutschen während er abkühlt.

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«

Einige sehr großzügige Spenden sind eingetroffen, bei allen Spendern bedanken wir uns ganz herzlich!

Zehn Eier in die große Rührschüssel geschlagen und dann . . . das Handrührgerät tat keinen Mucks. Zweimal habe ich die Rührbesen neu eingesteckt, habe den Stecker und die Verlängerungsschnur kontrolliert. Alles war in Ordnung, nur die Maschine lief nicht.

Ich musste ein bisschen lachen, so leise vor mich hin. War doch auch schon bei der Zubereitung des Abendessens so einiges schief gelaufen.

Zuerst war die Zeit etwas knapp, um die Möhrenfrikadellen zu braten, aber als dann das Signal auf sich warten ließ, dass sie im neuen Seminarhaus mit der Abendmeditation beginnen dachte ich: »Wie praktisch, dass sie gerade heute etwas länger machen,« und entspannte mich wieder.

Beim Braten, Kartoffeln kochen und Broccoli rüsten bekam ich dann auch noch Lust auf eine Sosse und begann mit einer Béchamelsosse. Beim nächsten Blick zur Uhr stellte ich fest, dass sie sicher nicht länger machten, sondern vergessen hatten, mir Bescheid zu geben, und schon war die Spannung wieder da.

Keine Ahnung, wann sie nun kommen würden, der Broccoli war noch nicht gar, und ich brauchte doch das Kochwasser für die Béchamelsosse. Salat würde es heute jedenfalls nicht geben. Auch fehlte es an Milch zum Ablöschen der Mehlschwitze. Schnell zum Brunnen, um welche zu holen, aber die große Kanne, die zum Kühlhalten im Brunnen liegt, war fast leer.

Die Schwitze klumpt, die Leute kamen, endlich war der Broccoli gar. Jetzt noch schnell, schnell die Sosse mit der Brühe fertig machen . . . oh nein! viel zu viel von dem Kochwasser genommen, jetzt war die Sosse viel zu dünn... Es war dann doch alles sehr lecker.

Was hätte ich nun alles an Filmen im Kopf ablaufen lassen können, nach diesem Abendessen! »War ja klar, dass das so weiter gehen muss!« oder: »Wer hat den Mixer

kaputt gemacht und ihn dann heimlich wieder hingestellt, als wäre nix gewesen.« Ich hätte die Eier beleidigt im Kühlschrank versorgen können, und es würde morgen keine Schwarzwälder geben. Ich konnte ja keine machen! Ausserdem war es einfach nicht der richtige Tag für Schwarzwälder Kirsch, das war ja nun wohl ganz offensichtlich.

Ich aber habe leise vor mich hin gelacht und meine kleine Küchenmaschine aus dem Schrank geholt. Eigentlich war ich mir sicher gewesen, dass sie zu klein sein würde. Na, hab ich gedacht, dann gibt es den Bisquit eben nur von 8 Eiern und nicht von zehn, aber dann ging es doch. Und das Mehl darf man ja eh nur mit dem Schneebesen unterheben.

So, die Uhr hat gepiept, Die Böden sind fertig, und ich bin gespannt, was sich morgen noch zeigt an Widrigkeiten bei der Zubereitung der Schwarzwälder Kirsch Torte.

Übrigens haben wir an Sylvester die Verlosung durchgeführt. Unter allen Spendern und Helfern beim Bau des neuen Seminarhauses haben wir zehn Prints von Burkhardt verlost, zehn Portraitsitzungen

bei Burkhardt, ein Wellnesswochenende für zwei mit Portraitsitzung und als Hauptgewinn eine komplette Seminarwoche.

In den nächsten Tagen, werde ich alle Gewinner per Email informieren.

Ach, die Torten sind inzwischen übrigens gegessen. Sie waren sehr lecker.

Herzliche Grüsse
Dhyan Mara

Der Fuchs besucht uns



Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Nicht weil es schwierig ist wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen ist es schwierig. (Seneca im Jahre 64. n. Chr.)

Liebe Freunde,
vorab stelle ich dieses Zitat von Seneca, weil ich Ende letzten Jahres einem Menschen begegnet bin, der für mich viel Mut ausgestrahlt hat.

Davon möchte ich diesmal erzählen. Ich war an einem Vortrag von Rüdiger Nehberg in Bern. Vielleicht seid ihr ihm schon einmal begegnet unter dem Namen »Sir Vival«, denn bekannt wurde er zuerst als Überlebenskünstler in Deutschland. Wie kam es dazu?

Ganz kurz erzählt: als gelernter Bäckermeister und erfolgreicher Führer eines eigenen kleinen Unternehmens, schien ihm das nach einer Zeit noch nicht der ganze Inhalt des Lebens zu sein und er machte sich auf die Suche nach neuen Abenteuern.

Zuerst wanderte er 1000km mit nichts ausser seiner Mütze quer durch Deutschland, um sich in Outdoor-Überlebens-techniken zu üben. Dann machte er sich auf zu seinen ersten großen Reisen durch die Wüste oder in einem Boot den Blauen Nil hinunter zwischen den Krokodilen.

Nun, da ist er ja nicht der einzige seines Fachs, und das meine ich auch nicht wirklich, wenn ich von Mut spreche. Nach einer Zeit schien ihm selber das noch nicht das Wahre zu sein, in immer verrückteren Abenteuern nur das eigene Überleben zu testen.

Eines Tages hörte er vom Stamm der Yanomami Indianer, die in Brasilien wegen der Ausbeutung von Bodenschätzen durch mächtige Unternehmen ihrer Lebensgrundlage beraubt wurden. Da machte er sich wieder auf die Reise, diesmal mitten in

den brasilianischen Urwald. Nun wollte er seine bisher gelernten Fähigkeiten und seine Energie sinnvoll für andere einsetzen. Dazu brachte er eine Portion Humor und Phantasie mit, wie das gehen könnte.

Daraus wurde ein 18-jähriger Einsatz mit Hilfe eines deutschen Filmemachers und mit viel Medienwirksamkeit – am Schluss fuhr er mal eben allein auf einem Einbaum über den Atlantik, damit auch die ganze Welt hinschaut und genug politischer Druck entstand.

Tatsächlich erreichte er auf diese Weise, dass der Schutz dieses Volkes in einem Gebiet etwa so groß wie die Schweiz gewährt wurde – gegen die Gier einiger Unternehmer.

Ungefähr 65 Jahre alt war er geworden, als er im Jahr 2000 persönlich mit dem traurigen Thema der weiblichen Genitalverstümmelung in einigen arabischen Ländern konfrontiert wurde.

Wieder ist er offen für eine neue Aufgabe. Seither setzt er zusammen mit seiner Frau seine ganze Erfahrung ein, um diesen menschenverletzenden über 5000 Jahre alten patriarchalischen Brauch abzuschaffen. Nicht als westlicher Besserwisser von außen macht er das, nicht als Chefideolo-



ge, sondern einfach als betroffener Mitmensch.

Wieder investiert er Jahre mit Reisen vor Ort, mit vielen Gesprächen, bis gemeinsames Verständnis entsteht und der gemeinsame Wille, sich für etwas Gutes einzusetzen.

Im Einklang mit dem Islam macht er das, weil ja auch diese Religion sich im Grunde für Würde und Achtung eines jeden Menschen einsetzt. Viel zu oft und gedankenlos wird der Islam mit Terror und Frauenverachtung gleichgesetzt.

So erreichte Nehberg, dass inzwischen in einigen Ländern Tausende von Frauen vom Ritual der Beschneidung verschont bleiben. Er ließ sich dabei von den etlichen offiziellen Organisationen nicht entmutigen, die sich von Deutschland oder der Schweiz aus seit längerem mit dem Thema beschäftigen. Viele dieser Hilfswerke sagten ihm im Vorfeld, sein Vorhaben könne er vergessen, mit dem Islam sei sowieso nicht zu reden.

Also gründete er seine eigene Menschenrechtsorganisation mit dem Namen »Target«. Nehberg hält immer wieder Vorträge in der Schweiz und in Deutschland, um von seiner Arbeit zu erzählen und Unterstützung erhalten.

Eine Ausrede hat er mir an diesem Abend ein für alle mal genommen: dass ein einzelner Mensch nichts bewirken könne gegen die Mächte, die am Werk sind.

Ihr merkt vielleicht, dass ich immer noch ganz fasziniert bin und die Gelegenheit nutze, um das mit euch zu teilen. Nehbergs Bücher, zum Beispiel »Karawane der Hoffnung« wo er von seinem letzten Projekt erzählt, oder seine Autobiographie, kann ich nur empfehlen.

Auch ein Blick auf seine Homepage lohnt sich. Hier begegnet man einem Menschen, der zugleich mit viel Humor am Werk ist und sich nicht aus einer Opferhaltung, sondern mit viel Lebensfreude für etwas einsetzt. Sein mit 76 Jahren noch ungebro-

chener Abenteuerdrang kommt dabei nicht zu kurz.

Begeistert fahre ich mit dem Fahrrad an diesem Abend von Bern nach Hause, brauche wohl nur die halbe Zeit wie sonst. Und ab und zu frage ich mich seither: Wo bin ich eigentlich mutig in meinem Umfeld? Wo spreche ich etwas an, das mich betreffen macht, auch wenn es nicht gleich um die Rettung eines Indianerstammes geht sondern »nur« um die Rettung einer Beziehung im Freundeskreis.

Bereut habe ich es bisher noch nie, wenn ich, das Beispiel Nehbergs vor Augen, einen mutigen Schritt gewagt habe.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen viel herzhaften Mut in diesem neuen Jahr!

Herzlich Goykand
Jochen Matthäus
Hubelhüsistrasse 55
CH-3147 Mittelhäusern
goykand@bluewin.ch
0041 31 842 06 10