



Eins Und Sein Der 41. Newsletter September 2010

Liebe Freunde und Interessenten,

Nach einer längeren Sommerpause hier nun der neue Newsletter. Wobei anzufügen ist, dass diese Pause allein den Newsletter betrifft. Ich fand es nicht gerade sinnvoll, eine so ins Persönliche gehende Botschaft wie den Newsletter während der Ferienmonate hinaus zu schicken, wo die Empfänger eher am Strand liegen oder andere Länder bereisen, als zu Hause zu sitzen und die Emails zu lesen.

Hier im Zentrum herrschte in diesen Wochen pralles Leben: Mit dem Start des neuen Herz-Projekts und dem Ende der ersten Hälfte des im Vorjahr begonnenen. Beide Seminare zu je 12 Tagen und wie man sich vorstellen muss: dicht, bewegt, erfüllt von Nähe und jener Tiefe, wo heitere Gelassenheit und Stille ineinander übergehen.

Neu in die Arbeit eingestiegene Teilnehmer pflegen am Ende der gemeinsamen Zeit immer wieder dieselbe Frage zu stellen: wie denn der innere Frieden, die in diesen Tagen des Seminars gefundene Versöhnung, das Empfinden

von Fülle und Freude dauerhaft in den Alltag übertragen werden können.

In der Tat ist dies der kritische Punkt: Das Hochgefühl am Ende des Seminars und die Ernüchterung in den Wochen danach, verbunden mit der Frage: Was ist mir denn nun geblieben?

Die Spannung

Man muss das wirklich ganz nüchtern sehen: Der altgewohnte Alltag mit seinen eingeschliffenen Verhaltensautomatismen und die im Seminar als neu, reich und beglückend erlebte Ebene des Daseins liegen zu Beginn der Arbeit ein gutes Stück auseinander. Verschärft wird die Spannung oft noch durch die Ungeduld mit sich selber. Man will schnell vorwärts kommen, innere Hindernisse rasch überwinden, etwas erreichen und geht unfreundlich mit sich um, stellen sich die Erfolge nicht gleich ein.

Es ist möglich, mit dieser Spannung nicht nur zu leben, sondern sie auch für sich zu nutzen. Ich gehe – wie die vielen spirituellen Lehrer der Vergangenheit – noch weiter und sage klipp und klar, dass es ohne die Spannung

und ohne Konfrontation mit ihr kein Wachstum geben kann.

Es ist zum Beispiel nicht schwer, in der Ungeduld mit sich und dem Nein zu sich selber den inneren Polizisten zu erkennen. Er repräsentiert die traditionellen Ver- und Gebote, die gesammelten elterlichen Zeigefinger, und er wacht darüber, dass man schön klein, brav und bescheiden bleibt und keine Grenzen überschreitet.

Merkt man, dass es der Polizist ist, der da mit Strafzetteln droht, hat man bereits den Zugang zum Beobachter gefunden, dieser auch beim Mahnen freundlichen Stimme. Auch der Beobachter kann kritisch sein, doch seine Stimme ist unterstützend, und es liegt ihm nichts an falschen Sicherheiten,

sondern daran, dass wir wieder in Bewegung kommen, das wahre Herz entdecken und ihm folgen.

Wo Spannung, wo Reibung herrscht, sind die Anreize für Bewusstheit besonders groß. An unseren Bruchstellen können wir stark werden! Eine weise Empfehlung lautet zum Beispiel: Gehe dorthin, wo deine Angst besonders groß ist, denn dort ist auch die meiste Energie für Wachstum. Und dieses Wachstum besteht aus zunehmender Wachheit, aus Gewahrsamkeit und aus dem wachsenden Mitgefühl. Aus dem, was früher als Gegensätze erlebt wurde, können allmählich die Pole einer ursprünglichen Einheit hervor treten.

Begrenzung



Die Umgebung

Entscheidend ist also nicht ein Wechsel der Umgebung dorthin, wo man unter scheinbar Gleichgesinnten in Harmonie seine Tage zu verbringen hofft, sondern das Bemühen um Bewusstheit. Nicht das Vermeiden von Reibung, von Konfrontation, von der Begegnung mit zunächst fremd erscheinenden Umständen ist hilfreich, sondern das wache und neugierige Hineingehen in alle Wechselfälle des Alltags. Ohne Vorbehalte, ohne Vorurteile – was durchaus eine Herausforderung darstellt..

Ich erinnere mich an einen Teilnehmer vor vielen Jahren, der meinte, seine Energie sei inzwischen so fein geworden, dass er nicht mehr in Kaufhäuser gehen könne. Ich brauchte einiges an Geduld, um ihm begreiflich zu machen, dass sein Vermeiden des Getümmels in Kaufhäusern nichts mit einer Sensibilität für feinere Schwingungen zu hatte, sondern Ausdruck von esoterisch verbrämten Hochmut war. Überall, wo ehrliche Arbeit geleistet wird, geht es um Öffnung, um zunehmende Durchlässigkeit, und nicht um Ab- und Ausgrenzung. Ein spiritueller Weg muss vom Ich zum Du, zum Wir führen, sonst ist er keiner.

Also ist jede Umgebung, in der man sich gerade aufhält, ist jede Situation, vor die man gestellt wird und ist jeder Mensch, mit dem man es tun hat genau die, genau der richtige. Wofür? Um heraus zu finden, wer wir wirklich sind. Denn dies ist das Lebensprojekt, dem sich jeder in dem Augenblick stellt, in dem er beginnt, die existenziellen Fra-

gen zu stellen: Was ist Liebe? Was ist Tod? Wer bin ich?

Antworten

erhält man dann in jedem Augenblick, und die besten könnte man aus jenen Situationen ziehen, die viel Reibung mit sich bringen. Unglückliche Liebesverhältnisse zum Beispiel, die notorischen Autoritätskonflikte am Arbeitsplatz, die Turbulenzen mit heranwachsenden Kindern. In eben diesen Lebenslagen könnten wir über viele unserer Urteile Klarheit gewinnen und damit zugleich über unsere Begrenzungen, die wir aus Familie und Gesellschaft übernommen haben.

Ich sage »könnte«, denn der mögliche Gewinn an Erkenntnis und Bewusstheit wird oft nicht eingefahren, weil wir nicht wirklich hineingehen in die jeweiligen Umstände, wir sind darin nicht ganz anwesend, sondern verstecken uns hinter den hergebrachten Grenzen mit ihren Wertungen, Glaubenssätzen und Konzepten. Übrigens soll man sich daraus nicht gleich einen Vorwurf machen, denn es geschieht ja zunächst aus alter Gewohnheit, automatisch, unterhalb des Horizonts von Bewusstheit.

Eine Regel

Einer meiner liebsten Lehrer gab mir vor vielen Jahren einen Satz mit auf den Weg, der in allen wahrhaft spirituellen Traditionen gelehrt wird: "Wenn du wirklich wissen und frei sein willst, nimm das ganze Leben an, wirklich das Ganze, verweigere dich nicht, öffne

dich und schiebe deine Grenzen immer weiter hinaus!«

Neulich hörten wir gemeinsam mit der Gruppe den Vortrag eines Mannes an, der ein Hospiz leitet, eine Sterbeklinik. Dieser von buddhistischer Praxis erfüllte Mann sprach über fünf im Prinzip sehr alte und weise Regeln und wandte sie an auf die Betreuung von Sterbenden.

Natürlich sind sie von ebenso großer Bedeutung für alle, die sich um ein bewusstes und erfülltes Leben bemühen. Und wenn wir uns an den Satz erinnern, dass man jeden Tag so leben sollte, als wäre es unser letzter, dann ist die erste dieser fünf Regeln eine Varia-

tion dessen, was auch mir mein Lehrer damals auftrug: »Heiße alles willkommen, weise nichts zurück!«

Praxis

Man darf da nicht zu groß denken. Die Arbeit findet inmitten der Alltagsdinge statt, und wer auf großartige spirituelle Errungenschaften zielt, liegt schon daneben. Denn jede Erwartung, was man davon haben werde, bemüht man sich um Bewusstheit, ist ja bereits ein veritables Hindernis.

Nein, es geht wirklich und immer wieder um so wichtige Übungen wie den aufkommenden Ärger still für sich zu betrachten, zum Beispiel wenn der Liebste nicht so will wie man selber wollte. Oder wenn die Eltern eine Geschichte, die man selber ganz anders er-

Auch Ererbtes ist veränderbar



lebt hat, immer wieder »falsch« erzählen. Oder darum, die nagenden Gefühle in der Magengegend genauer unter die Lupe zu nehmen, fühlt man sich im Betrieb unter die Haifische geraten.

Ich empfehle Teilnehmern oft als Meditationsaufgabe, mal ein bis zwei Wochen jeden Abend aufzuschreiben, wie oft man tagsüber »nein« gesagt und sich geärgert hat und warum. Denn an den Neins erkennen wir besonders deutlich die Bedingungen, die wir dem Leben und anderen Menschen stellen, damit es nach unserer Nase gehen kann.

Heiße alles willkommen, weise nichts zurück – dagegen wird oft der Einwand erhoben, ob man sich denn nun alles gefallen lassen müsse und sich nicht mehr wehren dürfe. Keineswegs, das wäre ein Missverständnis. Gegen Gewalt zum Beispiel soll man

sich selbstverständlich wehren. Nur gehört, leidet man immer wieder unter eigentlich unzumutbaren Verhältnissen, auch dazu, dass man sich selber die Frage stellt, was denn der eigene Beitrag zu diesen Verhältnissen ist. Aus welchen vielleicht halb oder noch ganz in den Schatten liegenden Motiven hat man den Partner/die Partnerin, dieses oder jenes Arbeitsverhältnis gewählt?

Die offene, neugierige, forschende Haltung des »heiße alles willkommen, weise nichts zurück« wirkt natürlich auch klärend nach innen. Dort, wo oft der Konflikt herrscht zwischen dem strengen Polizisten und dem unterstützenden Beobachter. Siehe oben.

Veränderung

Die Wege, auf denen wir früher mit den Rädern in Feld und Wald unterwegs waren, hatten noch keinen Asphaltbe-

lag. Links und rechts ein Fahrstreifen, in der Mitte und etwas höher die Grasnarbe. Regnete es, bildeten sich in den Fahrstreifen matschige Spurrillen. In der Sonne trockneten sie, wurden hart. Es war für uns Kleineren nicht leicht, in diesen harten Rillen das Rad zu steuern, sie lenkten einen wie Schienen. Und wollten wir die Richtung wechseln, nützte einfaches Gegensteuern nichts, man kam vielmehr zu Fall.

Um aus diesen Rillen nach links oder rechts heraus zu kommen, mussten wir im Fahren mit einem Ruck am Lenker nach rückwärts das Vorderrad anheben, es in die gewünschte Richtung bringen und mit einer Gewichtsverlagerung nach vorn wieder am Boden aufsetzen. Ein kräftiger Tritt in die Pedale schloss das Manöver ab. Dies ist eine Anleitung...

Ich wünsche euch einen
schönen Spätsommer
Burkhardt



Spätsommerabend

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 20. bis 26. September 2010
auf dem Balzenberg

Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde, so, geschafft: endlich Ferien! Endlich werde ich Zeit haben, einfach auf der Holzbank zu sitzen und den Blick in die Landschaft schweifen zu lassen, aufzutanken, die Gefühle der letzten Wochen sich ordnen zu lassen und zur Ruhe zu kommen – diesen inneren Raum von Weite zu spüren.

Nur noch eben einkaufen für die zwei Wochen auf der Alphütte, dann brauche ich mich nicht einmal mehr um das zu kümmern während der ganzen Zeit. Ja, das Einkaufen für die Familie ist für mich inzwischen zu einem regelrechten Sport geworden. Das fängt schon zu Hause an, wenn ich die Liste schreibe. Dabei geht es nicht nur darum, an alles zu denken damit man dann nichts vergessen hat, sondern auch möglichst alles schon von Anfang an in der richtigen Reihenfolge zu notieren: So wie man im Supermarkt an den Verkaufsregalen vorbeilaufen wird, damit keine unnötige Wege zu bewältigen sind vom Salat zum Joghurt und wieder zurück quer durch den Supermarkt zu den Tomaten zum Beispiel.

Doch die Liste ist aber nur das eine. Die hohe Kunst besteht ja darin, neben dem fokussierten, spannenden Blick auf das

Notwendige gleichzeitig diesen weiten, weichen Blick für all die Aktionen drauf zu haben. Dabei gilt es zu entscheiden, ob man lieber die schottischen »Pure Butter Shortbreads« in der klassischen Form im Dreierpack möchte oder doch diejenigen mit den »Chocolate Chips«.

Natürlich ist es nicht die geringste die Aufgabe eines jeden guten Einkäufers, das rechte Maß abzuwägen, damit man sich nicht vom günstigen Angeboten übertölpeln lässt und plötzlich Sachen kauft, die man eigentlich gar nicht wollte. Nun gut, noch eine Packung mehr heute, man gönnt sich ja sonst nichts...

Die Herausforderung wird gesteigert, nimmt man zur Mittagszeit noch zwei müde Kleinkinder mit. Heute habe ich Glück: Bei einem Familieneinkauf für zwei Wochen brauche ich sowieso mindestens zwei Einkaufswagen, kann also in jeden Wagen eines der Kinder setzen. Jetzt brauche ich ihnen wenigstens nicht durch die Regale nachzurennen, sondern habe die Hände frei.

Zwei Wagen gleichzeitig zu schieben und zu steuern ist an sich schon ein erhebendes Gefühl. Dazu kommen jetzt neben dem Blick auf die Liste ein paar erklärende Worte an die Kinder gerichtet, warum man heute ausgerechnet Kartoffeln kauft anstelle der rosaroten »Marshmallows« – und

dass sie die Wurstpackung bitte noch nicht aufbeißen sollen. Für ihren Hunger kann man ihnen ja im richtigen Augenblick ein Brötchen in die Hand drücken. Das schafft Freiraum, um die Qualität, Farbe und das Preis-Leistungsverhältnis der verschiedenen Zahnbürsten zu studieren.

Hat man dann hoffentlich alles beisammen, steht noch die wichtige Entscheidung an, bei welcher Kasse man sich anstellen soll. Zu berücksichtigen ist da nicht nur, wie viele Leute schon in der Schlange stehen, sondern auch welche Mengen die einzelnen jeweils in ihren Körben oder Einkaufswagen gestapelt haben. Vor allem aber gilt es einzuschätzen, wie effizient beim Eintippen die verschiedenen Kassiererinnen erscheinen. Oder besteht gar die Chance, dass wegen des Andrangs demnächst eine neue Kasse aufgeht? Dann möchte man natürlich der Erste sein, der das merkt.

Aber der Höhepunkt kommt erst an der Kasse selber. Hier gilt es, die Waren so geschickt aufs Band zu tischen, dass möglichst vieles Platz hat und doch nichts herunter fällt. Konserven und feste Packungen immer unten, druckempfindliche Aprikosen schön obenauf, am besten mit der Etikette zur Kassiererin an der Kasse gewandt. Ziel ist es, dabei schneller zu sein als die Kassiererin, damit man möglichst bald ans Ende der Kasse gehen und schon vieles einpacken kann, bevor es ans Zahlen kommt. Man möchte ja den Nachfolgenden nicht zur Last fallen, indem man ewig lang die Ablage zum Einpacken verstopft und Stau verursacht.

Zugleich aber muss man wach genug bleiben, um den Augenblick nicht zu verpassen, in dem die Kassiererin die letzte »Shortbread-Dreierpackung« in die Hand nimmt. Spätestens jetzt sollte man wieder neben ihr stehen, noch ein paar freundliche Worte wechseln, den Pin-Code der Kreditkarte eintippen, und ihr lässig-ele-

gant die Sammelkarte für die Superpunkte hinreichen. Hat man auch genug Taschen dabei, um alles einzupacken?

So, endlich geschafft! Rechtzeitig viertel vor eins, um meine Frau und das dritte Kind am Bahnhof abzuholen. Ja, Effizienz ist das halbe Leben! Zugegeben, ganz entspannt fühlt sich das Ganze vielleicht nicht an, aber was man da an Zeit sparen kann für die wirklich wichtigen Dinge..!

Jetzt gilt es bloß noch, in der Schubkarre alles zur Alphütte hoch zu schieben, die Holzbank kommt in Reichweite. Natürlich hält sich mein zweijähriger Lukas dabei mit einer Hand an der Schubkarre fest, was es nicht gerade einfacher macht, die an sich schon überladene Fuhre im Gleichgewicht zu halten. Nun gut, auch das werde ich noch schaffen. Jetzt bleibt Lukas auch noch stehen, bückt sich und hebt etwas auf, eine Schnecke!

Er setzt sie auf seine andere Hand und trägt sie mit sich. Ich wusste gar nicht, wie schnell sie ist, so eine Schnecke. Mindestens alle fünfzehn Meter bleiben wir stehen. Lukas packt mit zwei Fingern die Schnecke ganz vorsichtig und setzt sie zurück in die Mitte seiner Hand, damit sie ihm nicht unter den Ärmel kriecht – sicher zwei Dutzend Mal bis zur Hütte. Und da ist er auf einmal wieder, dieser weite, ruhige Raum für die wirklich wichtigen Dinge im Leben, und zwar lange bevor wir bei der Holzbank ankommen.

Effiziente Grüße...
Goykand

Jochen Matthäus
Hubelhüsistrasse 55
CH-3147 Mittelhäusern
goykand@bluewin.ch
0041-31-8420610

