



Eins Und Sein Der 40. Newsletter Anfang Juni 2010

Liebe Freunde und Interessenten,
heute der Schluss des Interviews aus
den vorangegangenen Ausgaben...

*Über die persönlichen Probleme hinaus
wachsen und einen Alltag mit Herz und
Verstand leben – das wünschen sich
viele Menschen. Für diesen inneren Rei-
fungsprozess braucht es allerdings Zeit
und Geduld. Haben wir diese Zeit über-
haupt noch, angesichts der Beschleu-
nigung der Lebensverhältnisse – und
übrigens auch der immer schneller auf-
einander folgenden Krisen?*

Wenn es denn im Leben des Men-
schen um nichts anderes ginge, als
möglichst schnell irgendwohin zu
kommen, könnte man so fragen. Es
geht aber im Leben um etwas anderes,
nämlich, um darin wirklich anwesend
zu sein. Wer schnell irgendwohin
kommen will, ist niemals ganz dort
anwesend, wo er sich gerade körperlich
befindet, ein wesentlicher Teil von ihm
eilt ständig voraus, ist sozusagen im
Zukunftskino.

Weißt du, alle nicken zwar beifällig,
wenn sie den Satz hören »der Weg
ist das Ziel«, doch tatsächlich inne zu

halten und mit allen Sinnen mit dem
zu sein, was jetzt gerade, in diesem
Augenblick dieser Weg bereit hält, das
fällt erst einmal sehr schwer, das muss
geübt werden.

Ich will gar nicht auf jenen törichten
Einwand eingehen, ein mit der Gegen-
wart fließendes Leben sei nicht mög-
lich, weil wir doch für die Zukunft sor-
gen müssten. Ich will lieber am Beispiel
zeigen, was es heißt, wirklich anwe-
send zu sein, und alle, die jetzt auf die
Enthüllung eines großen Geheimnisses
hoffen, werden wohl enttäuscht sein.

*Weil es sich um eine im Grunde einfache
Sache handelt?*

Eine einfache Sache, die wir verlernt
haben. Ich meine dieses mit den Din-
gen sein, die uns umgeben, als Kinder
haben wir es oft und oft erlebt. Mir
fiel es neulich wieder ein, als ich in der
Stadt eine Mutter sah, die ihr vielleicht
vierjähriges Kind zur Eile antrieb. Das
Kind war zuerst fasziniert an einem
Marktstand stehen geblieben, wo ein
Mann den Passanten die Schuhe putz-
te, um seine Schuhcreme an die Leute

zu bringen. Die Mutter zog das Kind
weiter. Dann wollte es zwei Hunden
zuschauen, die sich beschnüffelten
– die Mutter zog es weiter. Dann blieb
die Mutter vor einem Schaufenster
stehen, das Kind sah ein anderes Kind
und strebte zu ihm. Die Mutter rief es
zurück.

Wie oft haben wir als Kinder Sätze
gehört wie: »Träum nicht so, trödele
nicht herum, du musst dich beeilen,
komm jetzt ...« und so weiter. Bis uns
das Verweilen, dies mit allen Sinnen
im Augenblick zu sein, abgewöhnt war.
Denn wir hatten ja gar nicht geträumt
oder getrödelt, sondern uns auf eine
kindliche, unschuldige Weise in der
Welt befunden, waren selbstvergessen
ins Gegenwärtige eingetaucht.

*Das Mädchen, das du beobachtet hast,
bekommt Lehren fürs Leben: Es soll sich
von dem, was der Weg enthält, nicht
ablenken lassen, sondern stets das Ziel
vor Augen haben. Das Ziel besteht darin,
Dinge zu erledigen, Sachen hinter sich zu
bringen und neue Ziele zu setzen.*

Auf diese Weise wurden wir daran
gewöhnt, immer schon an das Über-
nächste zu denken, das zu erledigen ist,
und jene Menschen toll und wichtig zu
finden, die besonders viel zu erledigen
haben. Ein voller Terminkalender heißt
bedeutend sein, und das Burn-Out-Syn-
drom, der Herzinfarkt oder der Hörsturz
beweisen, dass man ein toller Hecht,
ein »Leistungsträger« – nun ja: war.
Ich sehe jetzt häufig Leute, die ihren



Stimmen von Teilnehmern

Diesmal stammt die Teilnehmerstimme von einem professionellen Seminartester. Oliver Bartsch hat an der Herz-Eröffnung zu Ostern teilgenommen und einen Bericht für die »Connection – das Magazin fürs Wesentliche« geschrieben. Er ist abgedruckt im Juniheft der »Connection und wir zitieren ihn hier. Siehe auch die letzte Seite des Newsletters!

»Ich stehe nach der Morgenmeditation und einigen Körper-Wahrnehmungsübungen mit 18 anderen Teilnehmern im Meditationsraum, atme sanft und gleichmäßig in mein Herz-Chakra, mein Blick, weich und wohlwollend, ist auf das Herz-Chakra meines Gegenübers gerichtet. Ich falle in eine Trance, jemand tippt mir auf die Stirn, und ich lasse mich nach hinten fallen. Ein Assistent fängt mich, und ich beginne zu weinen. Mein Zwerchfell kontrahiert, und erstaunt stelle ich fest, dass mein Weinen immer mehr einem Lachen ähnelt. Ich habe keine Kraft mehr Widerstand zu leisten, und schallend lache ich in meine Scham und meinen Schmerz hinein, lache alle Traurigkeit und Schuldgefühle weg. Wie eine Welle breitet sich das Lachen im Meditationsraum aus, wir sind ein einziger Resonanzraum für die heiteren Seiten des Lebens; wo eben noch Trauer, Schmerz und Leid sich Luft machten, lassen wir uns anstecken von Lebensfreude und scheinbar grundloser Fröhlichkeit: Ich habe mein Lachen wieder gefunden!

Solch ein überwältigendes Erlebnis habe ich dem Herz-Öffnungsseminar von Burkhardt Kiegeland zu verdanken, und ich kann es nicht anders sagen als:

Am Ostersonntag bin ich auferstanden von den Toten und neu geboren worden. 15 Jahre habe ich nicht mehr gelacht, habe mich bei jedem Lachen dafür geschämt, dass ich die anderen auslache. Ich wollte nicht auslachen, so wie ich nicht mehr ausgelacht werden wollte. 15 Jahre habe ich den Glaubenssatz gelebt: »Wenn ich mich fallenlasse, mein Innerstes zeige, mich mit meinen Ängsten zeige, werde ich gedemütigt, fallengelassen, verlassen, ausgelacht.« Jetzt spielt das alles keine Rolle mehr. Jeder der Teilnehmer zeigt sich mit seinen Ängsten, seinem Leid und seinem Schmerz und wird gesehen, gewürdigt und akzeptiert. Auch wenn die Erfolgsquote ungewöhnlich hoch ist, die ein oder zwei Teilnehmer, die sich nicht öffnen konnten, werden für ihren Mut, es zu probieren, gewürdigt und schaffen es bestimmt beim nächsten Mal.

Wir arbeiten mit den Werkzeugen der humanistischen Psychologie, mit Körperarbeit, sehr intensiv mit dem Atem, mit der Begegnung in Arbeitsgruppen und der Klärung von persönlichen Problemen in der Encountergruppe. Dazu kommen regelmäßige Meditationen morgens und abends und die ganz spezielle Energiearbeit von Burkhardt, die er sich in über 30 Jahren bei seinen spirituellen Lehrern angeeignet hat. In den fünf Tagen ist kein Ausweichen möglich, alles spielt sich auf gepflegtem, aber engstem Raum ab, das Programm ist randvoll mit Übungen und lässt keine Zeit für Ablenkungen. Und doch winkt als Belohnung, dafür dass du deinen inneren Dämonen gestellt hast, eine ungeheure Weite des Herzens, die ich so noch nie erlebt habe.

<http://www.connection.de/seminare/seminartests/herz-eroeffnung-mit-burkhardt-kiegeland.html>

Kaffee aus dem Pappbecher auf dem Weg zur Arbeit trinken oder überhaupt – Take away – im Gehen essen.

Nein, wir verweilen nicht mehr, und wenn wir es doch tun, dann meist mit schlechtem Gewissen. Es gibt doch noch so viel zu erledigen. Müßiggang ist aller Laster Anfang, nicht wahr?

Doch zurück zu dem, was wir verlernt haben: das entspannte Da-Sein. Was heißt das? Wir sind mit uns selber verbunden, empfänglich für das, was um uns herum ist, entspannt und einverstanden. Andere Worte wären achtsam, gewahrksam, präsent. Wieder andere Worte: Wir sind eingestimmt, wir schwingen mit, stehen in Resonanz mit dem uns umgebenden Leben.

Und es hört sich eben doch nach viel Zeit zu haben an – Teilnehmer fragen ja immer wieder, ob denn diese gewahrsame Haltung mit dem Alltag vereinbar sei.

Da gibt es keinen Gegensatz, es wäre ein Missverständnis, das eine mit dem anderen für unvereinbar zu halten. Denn es handelt sich hier nicht um von in Minuten, Stunden oder Tagen messbare Zeit, sondern um die Folgen einer gewandelten inneren Einstellung, die Luft und Raum schafft.

Und damit landen wir wieder beim Thema Versöhnung. So lange ich dieses Nein zu mir selber, zu meiner Herkunft habe, bleibe ich ein Getriebener, der sich selber aus dem Weg geht und im Außen nach Pflastern für seine Wunden sucht – als guter und zuverlässiger Kunde der Ablenkungsindustrie. Und ich habe nie Zeit – ich darf ja gar keine Zeit haben, denn jede Stunde ohne irgendeine Aktivität bringt mich ja mit meiner inneren Unausgefülltheit in Kontakt.

Heißt das, man hat mehr Zeit, wenn man mit sich versöhnt ist, erfüllt ist?



Klingt lustig, nicht wahr? Und so kann man es tatsächlich sehen.

Du gewinnst all jene Zeit, die du vorher unausgefüllt und unzufrieden vor dir selber weggelaufen bist. All die Zeit, die du schnell hinter dich bringen wolltest, um irgendwo hin zu gelangen, wo alles anders und besser sein würde. Oder um endlich jemand zu sein.

Oder, noch anders ausgedrückt: die vielen Stunden, die du vorher damit verbracht hast, über Vergangenes nachzugrübeln und dir eine goldene Zukunft auszumalen. Du verlässt das innere Kino und beginnst, in deinem Leben anwesend zu sein. Du bist wach, bist anwesend, erlebst Fülle.

Wir üben das ja. Du kennst diese meditative Sequenz, wo wir zuerst den inneren Raum aufschließen und dann auch das in unsere Wahrnehmung einbeziehen, was um uns herum ist. Wo wir uns für die verschiedenen Ebenen entspannter Präsenz öffnen und für die Fülle des Gleichzeitigen. Entscheidend ist natürlich, dass wir solche Übungen,

die ja zugleich als Werkzeuge gedacht sind, auch im Alltag praktizieren. Zum Beispiel in Situationen, wo wir sonst im Strudel der Ereignisse untergehen. Dort für einige Momente innehalten, sich seiner selbst vergewissern und realisieren, dass es auch im größten Getümmel innen einen Ort der Stille gibt – das schafft Raum für intelligentes Handeln. Zehn ruhige Atemzüge über das Herz zum Beispiel, und vieles erscheint in einem anderen Licht.

Aufwachen für das eigene Leben – darunter stellt man sich ja gern vor, dass man wie von einem Zauberstab berührt plötzlich ein anderer wird und aller Sorgen ledig ist.

Nein nein, kein »spiritueller Lottogewinn«, kein Erlösungszauber und kein heiliges Trara, sondern geduldige Arbeit. Man muss dran bleiben, man lernt es nicht aus Büchern, man braucht einen Lehrer, und man lernt nie aus. Auch ist Ernsthaftigkeit erforderlich.

Du wirst auch kein anderer. Da ist immer noch dein Verstand, da ist dein Körper, da sind deine Gefühle wie du sie seit Ende der Pubertät kennst.

Doch es kommt eine offene Weite hinzu, von der du dann weißt, dass sie eigentlich immer Teil von dir war und zugleich über dich hinaus ins Grenzenlose reicht.

Dies hat durchaus Folgen für deinen Alltag. Die wiedergefundene Geborgenheit im Da-Sein, die gelassene Heiterkeit, die Liebe – sie wirken dann hinein in das, was du tust. Zum Beispiel als die entspannte Art und Weise, mit den Wechselfällen des Lebens, mit den kleinen und großen Erschütterungen im Alltag, umzugehen.

Der wirklich spirituelle Mensch arbeitet daran, natürlich zu werden – nämlich alles »Besondere« abzulegen, damit er wieder offen und innerlich frei dem Geheimnis des Lebens begegnen kann. Er weiß, dass er im Sein geborgen ist, er muss nichts mehr werden.

Du hast einmal gesagt, dass du nichts mehr werden musst ...

Nein, ich muss nichts mehr werden, ich bin ja.

Einen schönen Frühsommer 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 20. bis 26. September 2010
auf dem Balzenberg



Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,

Auf dem Balzenberg haben vor kurzem wieder ein paar Tage stattgefunden, an denen man gemeinsam das Brennholz für den nächsten Winter aus dem Wald geholt, gesägt, gespalten und zum Trocknen gestapelt hat. An einem dieser Tage konnte ich auch teilnehmen. Ich muss zugeben, das Holzspalten ist eine Leidenschaft von mir.

Schon den zu spaltenden Holzklotz gilt es in den Händen zu drehen, zu schauen, wie er gewachsen ist, wo Äste sind, welche quer zur Spaltrichtung stehen und Ärger verheissen, und wo hingegen durch das Antrocknen sich bereits feine Risse in den Jahrringen gebildet haben, die andeuten, in welcher Richtung der Klotz sich am besten spalten lässt. Dann gilt es, ihn exakt auf dem Spaltklotz zu positionieren, welcher selbstverständlich wiederum die richtige Höhe haben sollte.

Liegt der Holzklotz bereit zum Spalten vor einem, ist der Zeitpunkt gekommen, sich breitbeinig davor aufzustellen, die Spaltaxt in beide Hände zu nehmen, ihr mit gut 3 Kilogramm Stahl perfektes Gewicht zu fühlen, sie dann hoch über den Kopf zu heben und noch einmal mit den Augen den feinen Riss im Holz zu fokussieren, den man ja exakt treffen möchte.

Nun kann man diesen unendlich kostbaren Augenblick genießen: die Muskeln gespannt, der Atmen angehalten, wo die Zeit wie still steht, bevor die Schneide der Spaltaxt herunter schnellt, mit ihrem Gewicht die eigene Kraft vervielfältigt, genau an der Stelle des kleinen Risses ins Holz fährt und den groben Klotz mit lauten Krachen in zwei Hälften teilt. Zufrieden wische ich mir den Schweiß von der Stirne und stelle die Spaltaxt an den Lattenzaun, um den nächsten Holzklotz zu ergreifen.

Aber was ist das? Da kommt doch mein Kollege und packt neben mir, wie wenn nichts wäre, die Spaltmaschine aus, steckt den 380 Volt Stecker ein und los geht's: Holzklotz um Holzklotz wird einfach auf die stählerne Ablage gestellt, kein Blick auf feine Risse ist nötig. Nur ein kurzer Hebeldruck, und schon fährt die maschinelle Schneide mit 20 Tonnen Schubkraft am liebsten gerade quer durch die Äste.

Wie um mich zu verhöhnen haben sie dieses Jahr auf dem Balzenberg sogar noch diesen speziellen kreuzförmigen Aufsatz hinzu gekauft für die Schneide, so dass mit jedem Stoß nicht nur zwei, sondern sogar 4 Scheite gleichzeitig gespalten werden.

Ich stehe daneben und muss zugeben, das geht einfach viel schneller. Ein wenig



später ertappe ich mich sogar dabei, wie ich die verzworgelten Holzklötze mit großen Ästen am liebsten zur Spaltmaschine schiebe und für mich und meine konventionelle Spaltaxt diejenigen Klötze mit den schönsten Rissen auswähle...

Während ich so den hölzernen Schaft in der Hand halte kommt auch noch Burkhardt vorbei und nimmt mich hoch: »Aha, ein Anhänger der reinen Lehre!« und da melden sich dann doch bei mir Gedanken über Fortschritt und Ewigkeit. Schon mein Bruder, fällt mir ein, pflegte den herrschenden Zeitgeist mit dem Sprichwort hochzunehmen: »Wer früher stirbt, lebt länger ewig«. Also gilt es nicht nur beim Holzspalten, schnell, schneller und am schnellsten zu sein, sondern auch beim Meditieren nach dem Motto erleuchtet, erleuchteter, am erleuchteten, frage ich mich?

Ganz entspannt bleiben, denke ich, das ist doch etwas Urmenschliches. Schon die Kinder auf dem Pausenplatz spielen ja die halbe Zeit nichts anders als: Wer ist der Größte, wer ist der Stärkste, wer ist die Schönste. Dann kommen sie nach Hause gerannt und fragen: »Papa, gell du hast mich am liebsten?« Ich schaue meinen Ältesten an und kann nicht anders als zu antworten: »Ja, dich habe ich am liebsten!«, dann schaue ich meine Tochter an und sage: »Dich habe ich auch am liebsten!« und dann meinen jüngsten Sohn – und auch ihn habe ich am liebsten. Aber das ist doch unlogisch! Und doch passiert es mir immer wieder, auch beim Bergsteigen: Schon oft habe ich mich gefragt, wieso immer gerade der Berg, auf dem ich stehe, der Schönste ist?

Inzwischen ist Frühsommer, und auch unter den Pfarrern ist landauf landab der alljährliche Wettbewerb ausgebrochen, wer am besten konfirmiert. Unter den Konfirmanden äußert sich der Wettbewerb wiederum darin, welche Klasse denn die

coolste, spontanste, am tiefsten gehende Konfirmationsshow bietet.

Aha, denke ich, auch der Segen wird versteigert. Hat nicht schon Jesus selber gesagt: »Diejenigen, welche anderen am unsichtbarsten Bestes tun, sind am seligsten?« – oder habe ich da etwas falsch verstanden?

Vielleicht bin ich inzwischen einfach zu konservativ geworden. Aber es bleibt etwas Schönes, im Werkzeugladen stundenlang die verschiedenen Beile und Spaltäxte in die Hand zu nehmen, die Form der Schneide vorsichtig mit den Fingern zu erfühlen, den Eschenholzstiel durch die hohle Handfläche gleiten zu lassen, zu spüren, wie er in der Hand liegt, dahinter schon den schwungvollen Schlag zu erahnen und bei der Auswahl aufmerksam auf die Maserung der Jahreslinien im Holz zu achten, um schon beim Kauf denjenigen Schaft zu wählen, welcher »am ewigsten« hält.

Am Abend nach getaner Arbeit, beim Blick auf die stattlich gewachsene Beige schön gespaltener Holzscheite, die nun vor den jahrhundertealten Wänden der Simmentaler Bauernhäuser gestapelt liegen, bereit im nächsten Winter verbrannt zu werden, muss ich ernüchert feststellen: Trotz all unserer menschlichen Bemühungen, trotz aller Holzvorräte und allen Heizens – im Sommer ist es noch immer am wärmsten!

Ich wünsche Euch einen herzerfrischenden Sommer
Goykand

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