



## Eins Und Sein Der 38. Newsletter Mitte März 2010

### *Liebe Freunde und Interessenten,*

*ein Teilnehmer hat mir Fragen gestellt. Es wurde eine Art Interview daraus, das in Auszügen in diesem und dem nächsten Newsletter gebracht wird.*

*Wie bist Du spiritueller Lehrer geworden? Hattest du das geplant? War es ein Auftrag von Lehrern, die du selbst hattest?*

Es war nicht geplant, es war ein Übergang. Alle meine beruflichen Stationen hatten etwas mit Vermittlung von Informationen, mit Aufklärung zu tun. Das trifft auf meine Jahre als Lektor und Redakteur in Buchverlagen ebenso zu wie auf die 14 Jahre als freier Schriftsteller in München, als ich Sachbücher über die verschiedensten Themen schrieb. Es gilt für die Zeit, als ich an einer Berufsschule Literaturkunde unterrichtete und natürlich auch für die Jahre in einer Prüfungskommission der Industrie- und Handelskammer.

Die große Umstellung Ende dreißig – sie folgte auf einen gesundheitlichen Zusammenbruch – konfrontierte mich dann mit den Themen, die im Leben wirklich zählen.

Ich bin übrigens der Meinung, dass es für jeden spirituellen Lehrer wichtig wäre, zuerst einmal ein ganz normales Leben zu führen. Um über die existenziellen Themen sprechen zu können, braucht es Lebenserfahrung. Und will man anderen Menschen

eine bewusstere Haltung zum Leben vermitteln, sollte man Lebenserfahrung unter ganz gewöhnlichen Umständen gewonnen haben. Das Leben sollte einem schon ein paar bunte Federn ausgerupft haben – man sollte das Gelingen ebenso genossen haben wie das Scheitern erlitten.

Diese Erfahrungen und die wache, neugierige Haltung, die sich daraus entwickeln kann, erwirbt man nicht in Kursen, sondern nur dort, wo wir mitten im Getümmel stehen und gegenüber unseren Mitmenschen keine herausgehobene Haltung einnehmen können – eben im gewöhnlichen Leben unter gewöhnlichen Menschen.

Spiritualität, Meditation ist ja kein vom Alltag abgetrennter Bereich – etwas, dem man sich nur Sonntags oder in Seminaren widmet – sondern innere Haltung im Alltag, die sich aus einer reifen Einstellung gegenüber diesem Alltag entwickelt. Wenn wir uns dem Leben ganz öffnen, nichts ausschließen. Meditation als Übung im Alltag wird möglich, wenn wir den gewöhnlichen Alltag als die Bühne unseres Lebens angenommen haben. Wenn wir aufgehört haben, auf das ganz Besondere, das Sensationelle zu spekulieren.

Und um auf die andere Frage zu antworten: Meine Lehrer haben mir gesagt, dass ich diese Arbeit tun soll.

*Das klingt ziemlich nüchtern und gar nicht nach Aufbruch in abgehobene Sphären. Ich erinnere mich an Situationen aus dem Herz-Projekt, wo du die Teilnehmer auf den Boden bringst und ihnen Illusionen nimmst.*

Das real existierende Leben auf dieser Erde zu leben ist unsere Aufgabe, jene Veranstaltung also, der so viele mittels einer falsch verstandenen Spiritualität irgendwie entkommen wollen. Für diese Menschen gibt es einen schönen Satz aus dem Thomas-Evangelium. Die Jünger fragen, an welchem Tag denn die neue Welt kommen werde. Jesus antwortet darauf: »Die, nach der ihr ausschaut, ist schon da, aber ihr erkennt sie nicht«. Um sie zu erkennen, müssen wir zuerst auf der Erde und in unserem eigenen Leben ankommen und es ganz nehmen.

### *Angekettet*



Darum auch setzen wir uns mit allen Aspekten des gewöhnlichen Lebens auseinander. Es sind drei Bereiche: Der Umgang mit uns selber, der Umgang mit unseren Liebsten, der Umgang mit Beruf und Geld. Es versteht sich dabei von selbst, dass die drei Bereiche keine getrennten Schubladen sind. Denn wie man mit sich selber umgeht, zu sich selber steht, wirkt sich zwangsläufig auf die Beziehungen zu den Liebsten ebenso aus wie auf Beruf und Geld.

*Ich war neulich auf einer Veranstaltung, wo viel über das Göttliche gesprochen wurde. Du selber redest wenig darüber – warum? Du sagst doch, deine Arbeit zielt auf Spiritualität, was wir ja auch spüren.*

Spiritualität bedeutet nicht, dass man viel über das Göttliche redet. Oder dass man

Spekulationen über die sieben Himmel und die Beschaffenheit des Heiligsten anstellt. Oft findet man dort, wo so viel vom Göttlichen die Rede ist, aus der Nähe besehen gar keine Spiritualität vor, sondern lauter kleine Egos, versehen mit einem künstlichen Heiligenschein.

Heraklit, dieser Weise aus dem alten Griechenland sagte: »Lasst uns keine Vermutungen anstellen über die höchsten Dinge. Vielwisserei führt nicht zum Erkennen.« Das gefällt mir. Weißt du, eine der buddhistischen Tugenden wird als »Anfängergeist« bezeichnet. Damit ist eine offene, unvoreingenommene, von Glaubenssätzen und Ideologien möglichst freie Haltung gemeint. Jeder Tag ist neu, jede Situation einzigartig, niemals geschieht zweimal dasselbe. Übt man diese Haltung, kann sich aus dem Anfängergeist die Erfahrung von Sein ereignen.

*Buddhistische Tugend – jemand hat ja schon vor Jahren über deine Arbeit gesagt, sie orientiere sich an franziskanischen und buddhistischen Tugenden. Was heißt das konkreter?*

Franziskanische Tugenden nach Franziskus von Assisi, dem »ökologischen Heiligen«. Ich verstehe es so, dass wir als Menschen Teil des Kosmos sind und eine Verantwortung haben. Wir sitzen nicht als »Krone« sozusagen auf der Schöpfung drauf und können mit ihr machen, was wir wollen. Vielmehr sind wir als Teil des Ganzen – also auch des nichtmenschlichen Kosmos – für das Ganze verantwortlich – in den Grenzen unserer irdischen Möglichkeiten. So wie Franziskus Zwiesprache mit den Vögeln hielt, müssen wir auf die Schöpfung hören lernen. Der ganze Kosmos lebt.

Franziskus ist für mich noch aus einem anderen Grund wichtig - er lebte und lehrte die Nachfolge Christi und brachte damit in Erinnerung, dass allen Menschen die

Christusnatur innewohnt. Oder, anders ausgedrückt: In jedem Menschen existiert eine Resonanzfläche für die Schwingung des Einen.

Bei den Franziskanern gab es übrigens mit dem »Dritten Orden« schon früh einen Zweig, der nicht in den Klöstern lebte, sondern die Tugenden und Regeln im gewöhnlichen Leben entfalten sollte.

Aus meiner Erfahrung verstehe ich da vieles intuitiv und sehe es im Zusammenhang dessen, was den Kern aller religiöser Überlieferungen der Menschheit ausmacht. Zum Beispiel finde ich bei den Sufis oder in der buddhistischen Tradition eine Menge, das mich an Jesus erinnert. Buddha, Jesus, Rumi, Franziskus, Meister Eckhart sagen im Kern dasselbe. Sie unterscheiden sich durch ihre Zeit, sowie die Eigenarten ihres kulturellen Umfelds und der Traditionen, aus denen sie stammen. Und wie es so ziemlich allen großen Lehrern widerfahren ist: sie können sie nichts dafür, was Priester und Theologen aus ihnen gemacht haben.

Und die buddhistischen Tugenden? Da geht es um das Mitgefühl, das ist die buddhistische Bezeichnung für die von Jesus geforderte Nächstenliebe. Der Weg zu Mitgefühl, zu Nächstenliebe führt über die klärende Arbeit an jenen neurotischen Anteilen der Person, die im Buddhismus als die »fünf Hindernisse« beschrieben werden: Gier, Ärger, Trägheit des Herzens, Ablenkung und skeptischer Zweifel.

*Du arbeitest auch auf der persönlichen Ebene, also an den Hindernissen, mit den Werkzeugen der humanistischen Psychologie, mit Körperarbeit, Atem, Begegnung und Klärung. Hinzu kommt deine Energiearbeit, bei der ich selber erlebe, dass es wirklich diesen Raum gibt, der wie jenseits meiner Person und doch in mir ist. Da ist es ganz*

»passiert isch rudi...«

*still, zugleich grenzenlos weit, lebendig und erfüllt, und ich weiß in diesen Momenten, dass nichts fehlt. Nach einer Weile hört das auf, ich werde unruhig, stelle mir Fragen, erinnere mich wieder an meine Probleme.*

Das ist eine gute Beschreibung des Ablaufs wie ihn viele erleben. Ja, du kommst aus dem Raum wieder zurück in dein kleines Ich. Das geschieht unter anderem, weil du so gern in dem Raum bleiben würdest. Du versuchst, ihn zu halten und bist im selben Augenblick draußen. Dass er in den Seminaren von vielen erfahren wird, liegt am Energiefeld, auf das sich die meisten früher oder später einstimmen.

Wir müssen zweierlei verstehen. Erstens ist der menschliche Verstand unruhig, das ist seine Natur. Ohne seine Unruhe gäbe es auch kein Forschen und Entdecken. Zweitens existiert da ein Nein, das den Verstand noch unruhiger sein lässt als er ohnehin schon ist: das Nein zu der Person, die du

jetzt bist. Das Nein zu deinen Problemen, zu deinen Unzulänglichkeiten, Ängsten, negativen Glaubenssätzen. Du möchtest, wie so viele andere auch, ein anderer sein, die Probleme weg haben, besser sein, vollkommen, überlegen – wie oft haben wir über die Selbstverneinung gesprochen, diese Krankheit unserer Zivilisation, und wie man versucht, sie zu kompensieren.

Käme man aus dem Raum zurück in einen friedlichen, bloß »normal unruhigen« Verstand, in ein mit sich selber, seiner Herkunft und dem Leben versöhntes kleines Ich, wäre der Zugang in den Raum nicht so verstellt, so verrammelt. Er würde sich immer wieder einmal von selber öffnen, und stets als Geschenk.

Gelegentlich fragt mich jemand, warum ich nicht ausschließlich Energiearbeit mache, denn es sei doch so schön. Stimmt, es ist »schön«, es ist wie Sonntag – doch was tust du am Montag? Nein, ausschließlich Energiearbeit, das funktioniert nicht. Wir



müssen auch am kleinen Ich arbeiten, es mit sich selber und dem Leben versöhnen. Und dazu gehört die Arbeit mit dem Körper, mit den Gefühlen, die Arbeit an den Ängsten und den negativen Glaubenssätzen. Und Energiearbeit. Die Arbeit muss ganzheitlich sein.

*Zielt die Arbeit am kleinen Ich auf seine Abschaffung? Ich oft gehört und gelesen, dass man Egosigkeit anstreben müsse und frage mich bei solchen Aussagen, wie das gehen soll. Denn wenn ich Egosigkeit anstrebe, ist es doch mein Ich, das sozusagen an der eigenen Abschaffung arbeitet...*

Es gibt so viele Gerüchte, so viel falsch Verstandenes. Und gar nicht wenige Kämpfer gegen ihr Ego, denen nicht klar ist, dass sie mit dem Kampf gegen das Ego es nur stärker machen, noch verkrampfter. Nein, man kommt aus dem Raum, der über das Ich hinaus sich ins Unbegrenzte erstreckt, auch

wieder zurück in eben dieses Ich. Übrigens eine Erfahrung, die auch für einen schon friedlicher gewordenen Verstand ein altvertrautes Hindernis aufbaut – das Verlangen, sie wieder zu erleben.

Erst vor ein paar Tagen bekam ich eine Eimail, wo ein Teilnehmer schreibt:

»Am Sonntag während der Chinesen-Meditation, als wir noch still sassen, hatte ich das erste Mal das Gefühl, dass alles in mir ist was ich brauche. Ich spürte die Anwesenheit aller anderen, hatte ein Gefühl von Entspannung, Zufriedenheit, es war so ein weiter Raum, nichts Bestimmtes, keine Bilder, keine Filme, nur ich und eine unendliche Weite. Ein Tropfen im Ozean! Als mir das bewusst wurde, überkam mich ein riesen Glücksgefühl. Ja, ja, es ist möglich, du brauchst nichts, du hast alles in dir, du kannst es lernen.«

Ein existenzielles Erlebnis wie dieses, das einen so in die Nähe der Erfahrung der ursprünglichen Natur bringt, möchte man wieder haben. Doch dieses »Wieder-Haben-Wollen«, dieser Wunsch nach Wiederholung, versperrt den Zugang. Weil es eine Erwartungsspannung erzeugt, ein Begehren, das nach dem weiten Raum greifen möchte. In dem Moment, wo der Verstand reflektiert, was da gerade geschieht, geht es schon zu Ende.

*Was soll also einer tun, der ein solches Erlebnis hatte? Einfach abwarten?*

Eben nicht abwarten. Denn Warten erzeugt Spannung, und Spannung ist Hindernis. Ich erinnere mich so gut an die mit einem Schuss Ironie gewürzte Aufforderung eines meiner Lehrer, das Erlebte am besten schnell wieder zu vergessen. Er sagte es ironisch, weil er natürlich wusste, dass es nicht leicht ist zu vergessen. Und er sagte auch, dass diese Erfahrung immer ein Ge

*wohl eher chiuso...*

schenk ist. Geschenk vom wem? Nun ja, von der Existenz – oder welches Wort du auch immer dafür hast.

Mir ist es sehr wichtig, immer wieder deutlich zu machen, unter welcher großen Spannung wir stehen, oft ohne dies auch deutlich genug selber zu merken.

Vorher habe ich von der Unruhe gesprochen, weil wir so sehr verstrickt sind in das Nein. Stelle dir ein Haus vor, die Fenster mit Rolläden verschlossen, und in den Zimmer steht das Mobiliar kreuz und quer. So sieht es in uns aus, bevor wir mit der Versöhnungsarbeit beginnen. Wir wollen ans Licht, doch wie den Weg durch das Durcheinander zum Fenster finden? Wie die Fenster öffnen?

Was soll also einer tun? Zuerst die Zimmer aufräumen, damit man den Weg zum Fenster findet, ohne über die Möbel zu stolpern. Damit man sich im eigenen Haus entspannt bewegen kann. Schon bei dieser Arbeit wird der innere Raum weiter und ein Geschmack vom Unbegrenzten kann geschenkt werden. *Fortsetzung folgt...*

Ich wünsche euch schöne Frühlingstage!  
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 26. April bis 2. Mai 2010  
auf dem Balzenberg



## Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,  
»Liebe Deinen Nächsten, wie dich selbst«, das ist wohl einfach zu verstehen, aber gar nicht so einfach in unseren täglichen Begegnungen zu leben. Es gibt wohl in jedem von uns einen Ort, der diesem Satz aus tiefstem Herzen zustimmt, und doch bleibt er eine Herausforderung für uns alle und will geübt sein.

Zur Zeit habe ich das Privileg, meinen Kindern jeden Tag dabei zuzuschauen zu dürfen, wie sie dies mit viel Begeisterung ausprobieren: zusammen eine Hütte bauen – nein, das ist mein Kissen! Zusammen auf der Wolldecke Dampfschiff fahren – nein, ich bin der Kapitän! Zusammen einen Legoturm aufstellen – nein, du bist zu klein dafür... So geht das von morgens bis abends mit unzähligen Ideen, mit unbegrenztem Eifer und mit ebenso viel Ge-



schrei, Tränen und Gelächter hin und her. Die Kinder üben den Umgang miteinander. Eines steht dabei fest: die Geschwister lieben einander. Zugegeben, nicht immer mit der gleichen Intensität und Farbe: je nach Moment wann man sie fragen würde viele die Antwort schon etwas verschieden aus. Aber das sind nur oberflächliche Schwankungen in der Stimmung. In etwas tieferen Momenten ist für die drei ganz klar: sie lieben einander und möchten den anderen auf keinen Fall missen – und sie üben miteinander.

Auf der Schlittenpiste neben dem Haus, wo man den vertrauten Rahmen der Familie verlässt, wird das Ganze schon etwas schwieriger. Als ich letztes meinen Sohn auf einem seiner Schlittenausflüge begleitete, erhob sich etwa 50m entfernt von uns lautes Geschrei. Zwei Jungen im Alter von 6-7 Jahren, beide einen Schlitten in der Hand, streiten lauthals – das heißt, der eine schreit, der andere wendet sich ab.

Soll ich mich nun einmischen, nachdem ich letztes Mal im Newsletter ja über die Vorteile des »Sich-Einmischens« nachgedacht habe? Ich zögere: Kinder müssen das doch üben können, das »Miteinander-Streiten«. Es ist inzwischen einer von der Pädagogik anerkannter Lehrsatz, sich beim Streiten der Kinder als Erwachsener nicht immer gleich einzumischen, selbst wenn wir das Zuschauen oft fast nicht aushalten – vielleicht, weil sich unsere Eltern immer gestritten hatten, als wir noch Kinder waren. Aber das ist ja dann unsere Geschichte, und nicht die der Kinder auf der Schlittenpiste.

So stehe ich eine Weile, beobachte. Doch nun fängt der Junge an, der vorher laut geschrien, während der andere geschwiegen hatte, seiner Wut Ausdruck zu verleihen, indem er auf den Schlitten des anderen

*Geschwisterliebe*

eintritt. Das ist für mich der Punkt zum Eingreifen als Erwachsener. Ich erinnere ich mich an die vier Grundsätze im Projekt Weltethos von Hans Küng, wovon einer lautet: keine Gewalt.

Also gehe ich zu den beiden Jungen, stelle mich dazwischen und erkläre: »Schaut, ich finde das ganz in Ordnung, dass ihr miteinander streitet, auch mit lauter Stimme, aber Treten, das geht nicht, nicht einmal auf den Schlitten!« In dem Moment, wo ich dem wütenden Jungen ein Gegenüber biete, verändert sich auf einmal seine Stimmung: Aus den letzten geschriebenen Worten werden plötzlich eine Menge Tränen.

Als ich beide nun hin einlade zu erzählen, was los ist, erfahre ich eine Geschichte, die ich nicht erwartete hätte. Der Junge war so wütend, weil er den anderen gefragt hatte, ob sie zusammen auf seinem Schlitten den Hang hinunter fahren wollen – und dieser hatte schlicht nicht geantwortet, weder Ja noch Nein, sondern den anderen einfach so stehen lassen. Als ich auch ihn einlade, etwas zu sagen, verharrt er weiter im Schweigen.

Nun hätte ich als Erwachsener natürlich gern eine schöne runde Versöhnung, gegenseitiges Händeschütteln, dann zusammen mit einem Schlitten hinunterfahren... Der Junge beharrt auf seinem Schweigen. »Ist auch in Ordnung,« sage ich, »ist ja auch sein Recht. Wenn man jemandem zum gemeinsam Schlitteln fragt, ist die Antwort mal Ja und manchmal Nein – manchmal bekommt man auch gar keine Antwort, was ja dann wohl eher Nein heißt.« So können die beiden, nachdem Wut und Tränen und auch der Rückzug ihren Platz bekommen haben, sich wieder anderen Dingen des realen Leben zuwenden. Schon bald sausen sie beide laut rufend und lachend den Hang hinunter, für diesmal jeder auf seinem eigenen Schlitten.

Mit dem Aufwachsen im sozialen Umfeld, verändert sich auch unser Üben, und bald werden aus der spielerischen Leichtigkeit und dem raschen Wechsel eingefahrene Verhaltensmuster. Eine andere Szene: Ich werde in einer Pause meines kirchlichen Unterrichts mit 11- bis 12jährigen gerufen, weil ein Mädchen einen Schneeball ins Gesicht bekommen hat und nun weinend am Rand steht. Dies obwohl ich vorher klare Regel aufgestellt hatte, in welchem Areal Schneeballschlachten stattfinden dürfen und wo geschützter Raum ist. Den Schneeball hat sie natürlich mitten im geschützten Areal ins Gesicht bekommen. Nun steht sie dort, das Gesicht tief in den Händen vergraben und weint.

Von ihren Freundinnen, die sie fürsorglich betreuen und von denen ich gerufen wurde, erfahre ich bald, welcher Junge der Übeltäter ist, und den hole ich herbei. Ja, er hat den Schneeball geschossen, ja, es war etwas grob, gibt er sofort zu und ist auch bereit, sich zu entschuldigen. Da ergießt sich von Seiten der fürsorglichen Begleiterinnen eine Schimpftirade über ihn: Das war kein einzelner Schneeball, immer wieder ist er es in der Klasse, er sei sowieso bei allen unbeliebt.

Das getroffene Mädchen hingegen vergräbt sich weiter hinter seinen Händen, unfähig mich oder den Jungen anzuschauen oder gar eine Entschuldigung entgegenzunehmen. Und da finden wir uns mitten in eingeübten, festgefahrenen Verhaltensmustern wieder: Er, der Grobian, der streitsüchtige Raudebautz, der immer Ärger sucht, und sie das arme Opfer, immer getroffen, nicht mehr fähig zu reden oder einem in die Augen zu schauen.

So stehen wir nun schon zehn Minuten, anstatt weiter Schneeballschlacht spielen zu können. Eigentlich sollte auch der Unterricht längst weiter gehen, aber einfach so fortfahren mit meiner »Schreibwerkstatt aus dem Mittelalter«, als ob nichts