



Eins Und Sein

Der 35. Newsletter
Im November 2009

Liebe Freunde und Interessenten,

die schon von seiner Oberfläche ausgehende Anziehungskraft des Chaplin-Textes (sofern dieser denn tatsächlich von ihm stammt), entspricht jener vieler spiritueller Lebenshelfer. Man liest in solchen Büchern, man stutzt und spürt eine Resonanz: »Ja, stimmt, so möchte ich auch leben, so denke ich auch, das entspricht auch meiner Vision.« Denn natürlich wollen wir alle in Frieden leben, uns selber wie unsere Liebsten ebenso lieben wie den Nachbarn und auch alles Lebendige, bis in die entferntesten Winkel dieser Welt. Wir alle wünschen uns ein erfülltes Dasein in Selbstbestimmung und Selbstverantwortung, ein »richtiges« Leben, und wollen den Sinn unseres Daseins ergründen.

Doch die spontane Zustimmung, die solche Texte zur spirituellen Lebenshilfe hervorrufen, beruht nicht selten auf Missverständnissen: Man versteht sie nicht auf der Ebene des Herzens, sondern auf der des kleinen Ichs mit seinen Grenzen und Bedingungen. Betrachten wir nochmals den ersten Text, den ich im Newsletter 33 besprochen hatte:

Als ich mich selbst zu lieben begann, verstand ich, dass ich mich stets und bei jedem Anlass zur rechten Zeit am rechten Platz befand.

Und ich verstand: Was auch geschieht, es ist richtig. Von da an konnte ich gelassen sein. Heute weiß ich: Das nennt man Vertrauen.

Und jetzt der erste Abschnitt aus der heutigen Folge:

Als ich mich selbst zu lieben begann, trennte ich mich von allem, was ungesund für mich war – Lebensmittel, Leute, Gegenstände, Situationen. Sowie von allem, was mich herunter zog und mich von mir entfernte.

Zuerst nannte ich es den »gesunden Egoismus«. Heute weiß ich: Das nennt man Selbstliebe.

Stehen diese Zeilen nicht im offenkundigen Widerspruch zu den ersten? Fordern sie nicht klar dazu auf, allem konsequent aus dem Weg zu gehen, was uns nicht schmeckt? Lebensmitteln, Menschen, Gegenständen, Situationen, die uns »herunter ziehen«? Hatte jener Mann Recht, der mir vor Jahren

erklärte, seine Energie sei spirituell so verfeinert, dass er in kein Kaufhaus mehr gehen könne? Weil es dort so grobstofflich zugehe?

Liest man diese Sätze aus der Perspektive des dritten Schaltkreises, (das kleine Ich mit seinem Kampf um Identität und Besonderheit), können sie tatsächlich derart missverstanden werden. Dann würden sie die Aufforderung zu Rückzug und Abgrenzung darstellen und geradewegs in den spirituellen Materialismus führen. Das kann aber nicht die Absicht des Autors gewesen sein.

Wir müssen die Sätze aus der Sicht eines Menschen verstehen, der bei sich angekommen ist und darum wirklich weiß, was ihn von sich wieder entfernen würde. Der sein wahres Herz gefunden hat, das ihm sagt, was gut und was nicht gut für ihn ist. Mit

allgemeinen Formeln kann das nicht beschrieben werden. Vielmehr hängt es von den ständig wechselnden Gegebenheiten des Alltags ab. Als Regeln dabei gelten, dass Antworten aus der Ethik des Herzens zu finden sind. Also eine Herausforderung zu Bewusstheit, Achtsamkeit.

Lebensmittel

Sich bewusst und gesund zu ernähren zeugt von Selbstliebe, man schenkt seinem Körper die Achtung, man schadet ihm nicht. Das erscheint einfach, weiß man, dass es nicht um eine bestimmte Ernährungs-Ideologie geht. Denn eine Stellungnahme für gemischte, vegetarische oder vegane Ernährung kann aus dem Text nicht herausgelesen werden. Ebenso wenig die Aufforderung, sich in der Muckibude einen Waschbrettbauch anzutrainieren.

Faktum



Lebt man bewusst, kann einem die Herkunft unserer Nahrung nicht gleichgültig sein. Stammen Eier und Fleisch von artgerecht gehaltenen Tieren? Kommen Salat und Gemüse aus der Region oder handelt es sich um mit chemischen Rückständen belastete Ware, die über tausende Kilometer herangeschafft wurde? Wurden die Teeblätter oder Kaffeebohnen von anständig bezahlten Arbeitskräften geerntet?

Zu den Lebensmitteln können übrigens auch Kleidung und Wohnung gezählt werden. Die Frage, die wir und hier stellen können lautet: widerspiegeln sie unsere Klarheit, die Wertschätzung für uns selber? Unsere Lebensfreude?

Leute und Situationen –

hier wird es schon viel schwieriger. Haben wir verstanden, stets und bei jedem Anlass zur rechten Zeit am rechten Platz zu sein – von welchen Leuten sollten wir uns da trennen? Alle Begegnungen sind doch Anlass zu lernen und Mitgefühl mit dem Nächsten einzuüben? Trennen von jenen, mit denen wir im Konflikt stehen? Sicher nicht, denn diese zeigen uns oft genug etwas über uns selber, unsere Bedingungen, Glaubenssätze und Grenzen.

Doch auch dies kann nicht immer und in jedem Fall als Regel gelten, denn natürlich gibt es auch Menschen, deren Destruktivität man durchaus meiden, von denen man sich trennen sollte.

Wer sind also »ungesunde Leute«? Ich kenne eine Frau, die ihren Partner an die Nadel gebracht hat, jetzt ist

der auch abhängig vom Heroin, hat sich weit von sich entfernt. Oder: Der Chef eines Wirtschaftsunternehmens setzt die Mitarbeiter unter massiven Druck, Umsätze zum Schaden anderer Menschen zu machen... Jeder wird hier mehr oder weniger drastische Beispiele aus seiner Umgebung kennen.

Mir kommt es aber auf etwas anderes an: Wir können nämlich den Satz von seiner Rückseite her betrachten und als Hinweis nehmen, die Gesellschaft von Menschen zu suchen, die uns dabei unterstützen, bewusster und freier zu werden. Freunde zum Beispiel, die ihre Freundschaft zeigen, indem sie ehrlich zu uns sind.

Menschen mit einem weiten Herzen, von denen wir Mitgefühl lernen können. Gleichgesinnte, nicht was Vereinszugehörigkeiten, sondern die Ethik des Herzens betrifft. Die in der christlichen Überlieferung wie im Buddhismus und den anderen Weisheitslehren niedergelegten ethischen Grundsätze sind Richtschnur. Siehe Hans Küngs Studien zu einem Weltethos (<http://www.weltethos.org/>).

Im nächsten Abschnitt

geht es wieder um Erweiterung. Dabei macht Chaplin über jeden Zweifel klar, dass er nicht die Verteidigung, sondern die Erweiterung der persönlichen Grenzen im Sinn hat:

Als ich mich selbst zu lieben begann, gab ich es auf, immer Recht haben wollen. Als Folge lag ich weniger oft falsch. Heute habe ich das als Bescheidenheit erkannt.

Für viele Menschen ist Recht zu haben gleichbedeutend mit Sicherheit und Identität. Sie fühlen sich schnell verunsichert und persönlich in Frage gestellt, werden sie in ihren Meinungen nicht immer wieder bestätigt. Hintergrund ist das Nein zu sich selber, diese Krankheit der westlichen Welt. Der Dalai Lama war es, der vor einiger Zeit sagte, im Gegensatz zu den Menschen in Asien, die ein Ja zu sich hätten, sei es bei den Menschen im Westen unter der glatten Oberfläche das Nein. Dieses Nein muss irgendwie kompensiert werden, und da steht ganz vorn das Bedürfnis Recht zu haben, die richtigen Meinungen zu vertreten, der richtigen Partei, dem richtigen Verein anzugehören, das richtige Auto zu fahren, das Richtige zu glauben usw. Recht zu haben funktioniert dann wie ein Panzer, der das in Wirklichkeit ziemlich

wacklige und vor allem vergängliche kleine Ich schützen soll. Chaplin gab es also auf, immer Recht haben zu wollen. Und das heißt: er brauchte es nicht mehr. Er nennt das Bescheidenheit, ein interessantes Wort.

Bescheiden zu sein

hat in unserer Zeit den Beiklang von Kleinmut und Verzicht bekommen, einen Geschmack von Einschränkung und resignierter Einsicht. In Wahrheit zeugt sich bescheiden zu können von einer gewissen menschlichen Größe, von einem größeren Herzen und von Entspannung. Entspannung aus dieser Erkenntnis: Ich muss und kann nicht alles wissen, meine Meinungen sind vorläufig, meine Glaubensüberzeugungen nur eine Auswahl aus vielen anderen möglichen.

Sexismus...



Man mag einwenden, es handele sich da bloß um einen bequemen Relativismus, um Konflikten aus dem Weg zu gehen. Doch diese Art Bescheidenheit hat verstanden, dass die Welt größer ist als man selber. Sie lässt uns zufrieden sein.

Wir existieren

nicht in einer Welt unvereinbarer Gegensätze, sondern in einer der Polaritäten. Pole jedoch sind keine Gegensätze, sie sind Ausfaltungen einer ursprünglichen Einheit. Ohne Kälte keine Wärme, ohne Nacht kein Tag, ohne Nein kein Ja. Das wahre Herz weiß dies.

Bescheidenheit als Qualität von Selbstliebe heißt: Man ist versöhnt mit sich selbst, es gibt keinen Grund, sich ständig vor sich selber und anderen

Litfass-Pfosten



zu rechtfertigen. Auch dürfen andere Menschen anders denken, anders glauben – es stellt keine Bedrohung mehr dar, der Horizont ist weit geworden.

Und noch ein wichtiger Aspekt ist anzumerken. Erst in dieser Haltung von Offenheit aus Bescheidenheit werden wir empfänglich, können wir nehmen, können wir lernen. Ist das verständlich? Nochmals: Wer immer Recht haben will, steckt hinter einem Panzer, er darf allein hindurch lassen, was ihn in seinen Meinungen bestätigt. Das macht unduldsam, es macht eng.

Der für heute letzte Abschnitt:

*Als ich mich selbst zu lieben begann, weigerte ich mich, länger in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich ganz in diesem Augenblick, der alles enthält, lebe so an jedem Tag und nenne das Bewusstheit.*

Er weigerte sich – das klingt nach einem gegen alte Gewohnheiten mit Entschiedenheit gerichteten Entschluss. In der Tat findet das Leben der Angehörigen dieser Zivilisation meist in Vergangenheit oder Zukunft statt, und selten in der Gegenwart. Man will nicht mehr erleben, was früher war (oder sehnt sich gerade nach der guten alten Zeit zurück). Und man nimmt in der Fantasie die zukünftig hoffentlich besseren Umstände voraus – lebt also wieder nur in Ideen und Bildern.

Bei solchem Zurück und Vor zwischen Vergangenheit und Zukunft bleibt die Gegenwart auf der Strecke, sie gerät zu

einer vernachlässigten Zwischenzeit, angefüllt mit Stress oder allzu schnell vergehenden schönen Augenblicken. Zwischen Vermeiden und Wünschen geht der Augenblick verloren, man schläft mit offenen Augen.

Jetzt lebte Chaplin ganz in diesem Augenblick, der alles enthält – »ganz entspannt im Hier und Jetzt«? Wie kann man sich das vorstellen? Kümmerte er sich um nichts mehr? War ihm egal, woher das Geld für Miete und Müsli kam? Oder konnte er überhaupt nur so reden, weil er sich als sehr reicher und berühmter Mann um die alltäglichen Dinge keine Gedanken mehr machen musste?

Ganz in diesem Augenblick zu leben – diese uralte Aufforderung aller spirituellen Lehrer, gehört zu den am meisten missverstandenen. Denn es geht keineswegs darum, die Verantwortung für das eigene Fortkommen, für die Verpflichtungen des Alltags, für seine Liebsten, himmlischen Mächten anzuvertrauen.

Sie zielt nicht auf die Trennung vom Alltag, sondern im Gegenteil auf seine Bereicherung durch Präsenz und Gewahrksamkeit. »Als ich mich selbst zu lieben begann, verstand ich, dass ich mich stets und bei jedem Anlass zur rechten Zeit am rechten Platz befand...«

Dies setzt die Anwesenheit mit Körper, Gefühlen und Verstand an dem Ort voraus, an dem wir uns gerade befinden. Wir erfüllen die jeweilige

wer bis hierhin durchgehalten hat, kann auf der übernächsten Seite den Schluss lesen..

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 Herbst-Seinswoche ist gerade zu Ende gegangen. Die nächste findet statt vom 26. April bis 2. Mai 2010 auf dem Balzenberg

Gegenwart mit unserer Präsenz. Das aber kann nur gelingen, wenn wir versöhnt sind mit uns selbst, unserer Herkunft, dem Leben. Bleiben wir jedoch unversöhnt, hält uns die Vergangenheit mit ihren Ängsten und negativen Glaubenssätzen weiter im Griff. Aus dem versuchen wir uns zwar durch Projektionen einer besseren Zukunft zu befreien, das aber vernebelt wiederum die Gegenwart.

Im Augenblick, im Hier und Jetzt zu sein, kann die Tür zur Seinserfahrung öffnen. An jedem Ort, bei jeder Beschäftigung. Beim Einkaufen, Spaziergehen, Bügeln, Buchhaltung machen. Es müssen keine Räucherstäbchen brennen, es muss nicht heilig zugehen. Es muss niemand im Gewand auf einem samtbezogenen Sessel vor uns sitzen.

Entscheidend ist unsere Anwesenheit in der Gegenwart. Um diese Anwesenheit zu üben und in den Alltag zu bringen, gibt es zum Beispiel das Herz-

Projekt.

Eine einfache Übung

kann jeder in diesem Augenblick für sich machen:

Während du diese Zeilen liest, kannst du deinen Körper spüren, deine Füße, deinen Bauch, dein Herz, deine Kehle. Du kannst merken, was du fühlst und wie dein Verstand die Sätze aufnimmt und verarbeitet. Du kannst auch deinen Atem spüren und die Geräusche um dich herum wahrnehmen, eben die Gleichzeitigkeit von so vielem. Da hinein zu entspannen ist ein Schritt in diese Gegenwart, ein Schritt zu Bewusstheit, in einen weiteren Raum.

Dies sagte Jesus: *Sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat.*

Alles Gute im Spätherbst
Burkhardt

... nur der Bertolt ist falsch geschrieben



Jochen Matthäus schreibt für diesen Newsletter

Liebe Freunde,
unser Sohn ist eben fünf Jahre alt geworden. Was mich im Moment fasziniert, ist seine unendliche Freude an Experimenten. Sandsteine werden zu Steinmehl zerrieben, Äpfel zerstückelt und gepresst, um etwas Apfelsaft zu gewinnen, Weintrauben am Holzofen zu Rosinen getrocknet, verschiedene Materialien auf ihre Brennbarkeit getestet, Herbstblätter im Wasser zerstampft, um Farbe herzustellen...

Seit diesem Sommer besucht er auch den Kindergarten. Hinzu kommt für ihn also dieses andere Experimentieren, das soziale Experimentieren, könnte man sagen. Er ist neu zusammen mit gleichaltrigen und mit älteren Kindern, die sich zum Teil auch schon lange kennen und viel Freizeit zusammen verbringen. Er probiert also aus, wie viel er sich zum Beispiel anpassen muss, um dazu zu gehören, und wie viel Eigenständigkeit er dabei bewahren kann. Er probiert aus, wie er neue Freunde finden kann; wie es ist, wenn er sie zu sich nach Hause einlädt.

Als Kleinerer erlebt er neu im Kindergarten auch die in unserer Gesellschaft übliche Hackordnung – zu Hause probiert er diese dann an seinen beiden kleineren Geschwistern aus. Dazu experimentiert er natürlich mit all diesen neuen schlimmen, verbotenen Wörtern. Wie reagieren die Eltern darauf? Welche sind ganz verboten, welche nicht ganz so schlimm, und bei welchen müssen sogar die Eltern lachen?

Fasziniert bin ich über diese Neugier, vor allem über seinen Mut zum Experimentieren. Nie weiß er im Voraus genau, wie der andere reagieren wird. Wie viel experimen-

tieren wir noch als Erwachsene in unserem Leben? Wie viel Neues wagen wir in unserer Familie, in unserer Beziehung oder am Arbeitsplatz? Vielleicht haben wir manchmal Einfälle. Doch wie oft entscheiden wir uns dann wieder für die uns altbekannte Variante unseres Verhaltens, von der wir wissen, dass wir damit wenigstens keine allzu grosse Blamage einfahren, wenn auch das Resultat nur mäßig befriedigend bleibt. Und wenn wir etwas nicht wissen: Wie schnell entscheiden wir uns fürs glauben, anstatt wirklich selber erfahren zu wollen? Ganze Religionen leben davon.

Viel davon hängt natürlich von unseren Prägungen ab, von unserem Umfeld, in dem wir aufgewachsen sind, von unseren eigenen Erfahrungen als Kinder. Jeder, der schon ein wenig wirkliche Selbsterfahrung gemacht hat, hat eine Ahnung davon bekommen, wie sehr wir von unseren unbewussten Ängsten und Erwartungen gesteuert werden, und wie sehr daraus ein eingeübtes, routiniertes Verhalten gewachsen ist. Was mich freut ist, dass mit jedem Kind wieder die ganze Neugier und die ganze Freude am Experimentieren frisch auf die Welt kommt. Was mich ebenso freut ist, dass sie bei keinem Erwachsenen ganz verschüttet ist, sondern sich immer wieder meldet.

Eine wesentliche Qualität von Burkhardts Arbeit ist für mich, dass es ihm gelingt, Erwachsene wieder zu dieser ursprünglichen Neugier zu ermuntern. Ich kann mich lebhaft erinnern, wie ich im Trainingsjahr nach Jahren von Verdrängung wieder begonnen hatte, mit meinem Ärger oder mit meiner Traurigkeit zu experimentieren. Auch beim Assistieren kann ich mich immer neu berühren lassen, kann mich immer wieder neu für Seiten in mir oder für

weiter nächste Seite