

9.-15.2.2015 Retreat im Felsentor
mit Bruder David und Vanja Palmers
mit dem Thema Lebensorientierung



Themenübersicht:

1. Tag:

Standpunkt: Wo stehe ich? Ich-Du-Achse und Ich-Es-Achse

Wohin gehe ich? Ich nehme Zuflucht zu den drei Juwelen: zu Buddha-zum Erwachen, zum Dharma-zum Leben, zur Sangha- gehe in Beziehung.

2. Tag:

Unsere Beziehung zum Geheimnis. Leid und Leiden, Angst und Furcht

Die sechs Ratschläge des Tilupa

3. Tag:

Wer bin ich? Ich-Selbst oder Ego?

Zazen und Bodhisatvas

4. Tag

Willensfreiheit und freie Entscheidung, Zeit und Jetzt, Entwicklung auf zwei Ebenen, was passiert im Tod? äussere und innere Freiheit, in welche Richtung geht es?

5. Tag

Dankbarkeit, die alles zusammenfasst. Dankbarkeit als spirituelle Praxis

STOP - LOOK - GO -Methode, Mythen.



Dienstag morgen: 1. Impulsvortrag von Bruder David:

Heidegger sagt: Philosophie ist ein „der Sprache nachdenken“. In der Sprache, in ihren Worten und Begriffen ist sehr viel Weisheit.

Das Wort Orientierung kommt von oriens, was Aufgang bedeutet. Man orientierte sich am Sonnenaufgang, dann wußte man um die Himmelsrichtungen. Und in einer tieferen Schicht der Orientierung kann man sagen, es geht uns ein Licht auf.

Wir benutzen zur Orientierung Karten, Landkarten, den Globus. Um zu wissen, welches Hilfsmittel nützlich ist, müssen wir uns entscheiden, worum es uns geht. Dann muss die Karte mit unserer Erfahrung zusammengebracht werden. Im letzten geht es um die eigene Erfahrung.

Ausgangspunkt für jede Orientierung ist mein Standpunkt, wo ich mich befinde.

Dort beginnen wir immer. „Ich bin da“ ist unser Ausgangspunkt. Wir beginnen mit dem Ich.

Wir können das auf zwei Weisen ausdrücken:

1. Ich bin da. oder 2. Es gibt mich.

Es macht einen Unterschied aus, wie wir beginnen. „Ich bin da“ beinhaltet die Gefahr, dass ich mich zum Mittelpunkt mache. In gewissem Sinne bin ich immer Mittelpunkt.

Die Gefahr ist, darin stecken zu bleiben (Ego).

Wenn ich „Es gibt mich“ sage, gehe ich über mich hinaus und trete ein in ein

Beziehungsfeld. Ich finde mich als gegeben vor, bin Gegebenheit, bin ein Geschenk.

Im Augenblick, wo ich ich sage, setze ich ein Du voraus. Denn ich zu sagen hat keinen Sinn, wenn es nicht auf ein Du bezogen ist. „Ich bin durch Dich so ich.“

Die erste Orientierungsachse ist die **Ich-Du-Achse**.

Die ersten Du-Beziehungen sind zur Mutter, zu den Geschwistern, zum Vater, Verwandten, Bekannten, zur Katze, zum Hund oder zum Teddybär.

In der Ich-Du-Achse ist das Du die Verallgemeinerung aller Du-Beziehungen. Später kommen wir zur Einsicht, dass das letzte Du dem innersten Ich entspricht. Das letzte Du ist im Unbegreiflichen, im Geheimnis zuhause.

Wir können das besser verstehen, indem wir uns klarmachen, dass wir das Leben als Lebensgeschichte erfahren. Wir wollen unsere Lebensgeschichte jemandem erzählen.

Aber das gelingt uns nie ganz, sondern nur teilweise. Doch unser innerstes Ich erzählt sie dem Ur-Du in uns, das im Geheimnis verborgen ist.

Wir gehören im letzten einem Bereich an, der über alles Begreifen hinaus geht.

Dichterische Sprache reicht am ehesten an diesen Bereich heran.

Rilke spricht vom Ur-Du: „Ich geh doch immer auf Dich zu, mit meinem ganzen Gehn. Denn wer bin ich und wer bist Du, wenn wir uns nicht verstehen.“

Die Orientierungsachse der Ich-Du-Beziehung spielt sich im Doppelbereich ab.

Dann gibt es noch die Beziehungen zu Dingen, die **Ich-Es-Beziehungen**. Ich spreche z.B. in unpersönlicher Weise vom Buch: es liegt auf dem Tisch. Sage ich jedoch: „Es gibt..., es schneit“ komme ich wieder in den Bereich des Geheimnisses. Die Dinge werden zu Brüdern wie Rilke sagt: „Ich finde Dich in allen diesen Dingen, denen ich gut und wie ein Bruder bin.“

Hier fließen beide Bereiche zusammen, das letzte Du und das Es gehören beide dem Geheimnis an.

Ich stehe am Schnittpunkt dieser beiden Achsen, der vertikalen Ich-Du-Achse und der horizontalen Ich-Es-Achse.

Das kann mir zur Orientierung im Beziehungsgewebe helfen.

Vanja sagt dazu aus buddhistischer Sicht: Das Ich ist ein Knotenpunkt im Beziehungsnetz. Wir sind ohne wirkliche Grundlage. Wir finden uns in einer Welt ohne Substanz. Das ist eine schwierige Situation für die Orientierung.

Wir können nicht verstehen, aber wir können uns hineinbegeben ins Geheimnis.

Bruder David: Ein gutes Beispiel ist die Musik. Wir können uns von ihr ergreifen lassen.

Vanja: Worum ich mich bemühen kann, ist um Mitgefühl und dass ich möglichst wenige verletzen möchte.

Tanz: Da pacem Domine Herr, schenk uns Deinen Frieden !

Gedicht von Rilke:

„Du wirst nur mit der Tat erfasst,
mit Händen nur erhellt;
ein jeder Sinn ist nur ein Gast
und sehnt sich aus der Welt.

Ersonnen ist ein jeder Sinn,
man fühlt den feinen Saum darin
und dass ihn einer spannt:
Du aber kommst und gibst Dich hin
und fällst den Flüchtling an.

Ich will nicht wissen, wo Du bist,
sprich mir aus überall.
Dein williger Evangelist
verzeichnet alles und vergisst
zu schauen nach dem Schall.

Ich geh doch immer auf Dich zu
mit meinem ganzen Gehn;
denn wer bin ich und wer bist Du,
wenn wir uns nicht verstehn?“

Tanz: Om Mani Peme Hung

Tibetisch : Mantra des Mitgefühls. Eine Anrufung der göttlichen Liebe, die unendliches Mitgefühl ist. Frei übersetzt: Mögen alle Wesen frei sein von Leid!
Mögen alle Wesen glücklich sein!



Dienstag nachmittag: **2. Impulsvortrag von Vanja:**

Als Orientierung können dienen:

Texte, Stille und die Gemeinschaft, die Weisheit, die wir als Gruppe haben. Wir sind Teil eines größeren Ganzen.

Buddhistisch ausgedrückt sind es die **drei Juwelen**, zu denen ich Zuflucht nehmen kann:

1. Ich nehme Zuflucht zu Buddha.

Bud bedeutet wach. Buddha kann übersetzt werden als wacher Geist, unsere besten Momente. Auch psychedelische Substanzen können bei gutem Setting zu Einsichten verhelfen, zum Aufwachen helfen.

2. Ich nehme Zuflucht zum Dharma, der Lehre.

Damit ist eigentlich unser Leben mit seinen Erfahrungen gemeint. Das Leben selbst lehrt uns. Unsere Erlebnisse sind unsere Lehre.

3. Ich nehme Zuflucht zur Sangha, zur Verbundenheit mit allen Lebewesen auf dieser Welt, zur Gemeinschaft zuerst mit unserem Partner, mit den Menschen am Arbeitsplatz...

Diese drei Juwelen sind drei Pfeiler der Orientierung.

Bruder David dazu: Diese drei Juwelen kommen zwar aus dem Buddhismus, berühren aber allgemein menschlichen Wurzelgrund. Man könnte es so zusammenfassen:

Wir wachen auf und leben wach das Leben und merken, dass es letztlich um Beziehungen geht, dass das Leben ein Netz von Beziehungen ist.

Frage: Wozu wache ich auf?

Vanja: Zu mystischen Einheitsmomenten. In meinen Kontakten, in Gesprächen, im Austausch kann ich dann wirken wie ein Prophet.

Bruder David: Ein Prophet ist ein Mahnherr. Durch aussergewöhnliche Erlebnisse leben Propheten die Einsicht, dass es noch eine andere Wirklichkeit gibt und diese entscheidend ist. Sie mahnen den Rest der Welt, ihr seid auf dem Holzweg. Sie sagen auch, dass wir alle gleichwertig sind und setzen sich deshalb ein für die Entrechteten. (Die aussergewöhnlichen Erlebnisse der Propheten ähnelt den Beschreibungen von Reisen mit Substanzen.)

Im Patanjali, dem Buch der Weisheit wird gesagt, dass man Siddhis auf verschiedene Weisen erreichen könne: spontan, durch Medizinpflanzen, Meditation, Tapas u. Mantren.

Mittwoch vormittag: 3. Impulsvortrag von Bruder David:

Bruder David fasst zuerst noch einmal das wichtigste vom Vortag zusammen: Zur Orientierung gehören die Frage nach dem Standpunkt und wohin es geht.

1. Der Standpunkt: Wo stehe ich?

a) Ich stehe in einer persönlichen Beziehung zum Du, stehe in der Ich-Du-Achse, durch die ich in den Doppelbereich eintrete. Ich kann mich selber nicht völlig begreifen. Das geht über Zeit und Raum hinaus ins Geheimnis. Das Geheimnis ist der Bereich, mit dem wir uns auseinandersetzen müssen, den wir nicht begreifen können, von dem wir uns aber ergreifen lassen müssen, wie z.B. von der Musik. das führt dann zum Verstehen. (zum Wort ver-stehen: ver ist eine Intensivierungssilbe, heißt also „völlig drin stehen“.)

b) Die zweite, erst unpersönliche Ebene ist die Ich-Es-Achse. Aber mit „Es gibt“ sind wir im Geheimnis des Es, an dem Punkt des Ursprungs, wo alles aus dem Nichts herausspringt.

Im Geheimnis treffen sich Du und Es. Dinge werden wie Brüder.

2. Der zweite Punkt der Orientierung, den Vanja angesprochen hatte, ist die Frage , wohin es geht, wie gehst Du weiter?

Der Buddhismus gibt die Antwort: Buddha-Erwachen, Dharma-zum Leben, Sangha-in Beziehung: Aufwachen zum Leben in Beziehung. Wir stellen uns in Beziehungen.

Dazu Ja zu sagen ist Liebe. Liebe ist das Ja zur Zugehörigkeit, ist das Ja zum Leben und Leben ist Beziehung.

Im Leben treffen wir auf das Leid, das ein Teil des Leben ist.

Buddha sagt: „So wie das Meer nur einen Geschmack hat nach Salz, so schmeckt meine ganze Lehre nach Überwindung vom Leiden.“

Thema dieses zweiten Vormittags ist unsere **Beziehung zum Geheimnis.**

Ein anderes Wort für *Geheimnis* ist auch *Leben*. Und weil zum *Leben* das *Leid* gehört, das so schwer verständlich ist, beginnt Bruder David mit einer Beschreibung und Definition und Unterscheidung der Begriffe *Leid* und *Leiden*.

Leid und *Leiden* sind nicht dasselbe.

Leid ist unvermeidlich, wie der *Tod* und unsere *Vergänglichkeit* unvermeidlich sind.

Leiden dagegen muss überwunden werden. **Leiden besteht darin, dass wir uns gegen das *Leid* sträuben.**

Wir können dem *Leid* auf zwei Weisen begegnen:

1. mit der *Faserung*, das ist die *Bewegung des Lebens*. Wir gehen mit dem *Leben* und schauen, wo es hinführt.

2. gegen die *Faserung*, was zum *Leiden* führt.

Ähnlich verhält es sich mit den Begriffen *Angst* und *Furcht*.

Angst ist unvermeidlich. Es kommt von dem Wort *Enge*. Das *Durchgehen von Enge*, wie es schon beim *Geburtsprozess* geschieht, führt zur *Geburt*, zu einem neuen *Leben*.

Wenn wir mitgehen, führt es zu einer *Neugeburt*, kommen wir in *Weite* und *Freiheit*.

Für das *Mitgehen* brauchen wir *Vertrauen*.

Schön beschrieben ist dieses *Vertrauen ins Geheimnis angesichts aller Schwierigkeiten* in christlicher Sprache im Gedicht von Eichendorff:

„Es wandelt, was wir schauen,
Tag sinkt ins Abendrot,
die Lust hat eignes Grauen,
und alles hat den Tod.

Ins *Leben* schleicht das *Leiden*
sich heimlich wie ein *Dieb*.

Wir alle müssen scheiden,
von allem, was uns lieb.

Was gäb` es doch auf Erden,
wer hielt den *Jammer* aus,
wer möcht geboren werden,
hieltst Du nicht oben Haus.

Du bist` s, der, was wir bauen,
mild über uns zerbricht,
dass wir den *Himmel* schauen -
darum so klag ich nicht.“

Wir alle sind ins *Geheimnis des Lebens* hineingestellt, in das *Unbegreifliche*, von dem wir uns ergreifen lassen müssen, um es zu verstehen.

Bei Eichendorff heißt das *Geheimnis* *Gott*.

Gott bedeutet wörtlich „das *Angerufene*“.

In den Amen-Traditionen ist die Ich-Du-Beziehung stark im Vordergrund. (Amen heisst: Ja, ich vertraue, ich verlasse mich darauf. Im Judentum ist die Verlässlichkeit Gottes das Innerste.)

„Das Angerufene“ bezieht sich auf das Wort. Alles, was es gibt, will mir etwas sagen, ist Wort und erwartet meine Antwort.

Für den Buddhismus ist das, was für die Amen-Traditionen das Wort ist, das Schweigen. Den Buddhisten geht es darum, sich ins Schweigen, ins Nichtwissen hinunterzulassen.

Wir finden das aber auch bei den christlichen Mystikern. Tersteegen spricht: „Oh Wunder über Wunder, ich lasse mich in Dich hinunter.“

Verstehen passiert durchs Tun, durchs Erleben. Das ist ein Prozess. Und das Verstehen führt uns wieder zurück ins Schweigen. Aus dem Schweigen kommt das Wort und führt zum Verstehen und zurück zum Schweigen.

Die kapadozischen Väter haben es den Reigentanz der Dreieinigkeit genannt.

Der Mystiker Thomas Merton sagt: „Gott ist nicht wer anderes.“ und „Wir stecken gemeinsam drin.“

Frage: Wo ist dann der biblische Gott?

Da müssen wir zurückfragen: Welcher Gott der Bibel? Der Gott welches Buches der Bibel? Seit dem 16. Jahrhundert spricht man erst von der Bibel. Früher sprach man von biblia, den Büchern.

Die Bücher sind Niederschlag des Ringens mit dem Geheimnis. In den verschiedenen Büchern der Bibel finden sich ganz verschiedene Vorstellungen von Gott.

Wesentlich bei allen Verschiedenheiten ist der Glaube, das Vertrauen, das sich Verlassen auf das Leben.

Das Gegenteil von diesem Glauben ist die Furcht.

Hier kommen wir zurück zu unserem Gegensatzpaar Angst und Furcht.

Während die Angst das Mitgehen mit dem Leben durch die Engen ist, sträuben wir uns in der Furcht dagegen. So ist das häufigste Wort in der Bibel die Aufforderung: „Fürchte dich nicht!“ Es ist die Aufforderung, mit dem Strom des Lebens mitzugehen. Wir können das als anderes Bild für die Orientierung sehen.

Tanz: Salam Mevlana Salam

Gedicht von Rilke:

„Gott spricht zu jedem nur, eh er ihn macht,
dann geht er schweigend mit ihm aus der Nacht.

Aber die Worte, eh jeder beginnt,
diese wolkigen Worte sind:

Von deinen Sinnen hinausgesandt,
geh bis an deiner Sehnsucht Rand;
gib mir Gewandt.

Hinter den Dingen wachse als Brand,
dass ihre Schatten ausgespannt
immer mich ganz bedecken.

Lass dir alles geschehn:
Schönheit und Schrecken.
Man muss nur gehn:
Kein Gefühl ist das fernste.
Lass dich von mir nicht trennen.
Nah ist das Land, das sie das Leben nennen.
Du wirst es erkennen an seinem Ernste.
Gib mir die Hand."

Tanz: Om namo Amitabaya Buddhaja Dharmaja Sanghaja

(Amitabaya wird als der geistige Vater Avalokiteshvaras angesehen. Als der große Buddha des Mitgefühls wird er besonders in Südostasien verehrt. Man betet zu ihm in ganz schwierigen Zeiten, wenn man dringend Hilfe benötigt und sich nach Licht am Ende des langen Tunnels sehnt. Er erfüllt im Buddhismus eine ähnliche Funktion wie in der christlichen Tradition Maria. Frei übersetzt: Ich vertraue auf das Göttliche im Menschen, auf die Eingebungen des Geistes und auf die Gemeinschaft der Liebe oder Ich nehme Zuflucht zum Erwachen zum Leben in der Gemeinschaft.)

Mittwoch nachmittag: 4. Impulsvortrag von Vanja:

Zuflucht nehmen ist auch ein Name für Orientierung.
Die drei Geistesgifte sind Habgier, Abneigung und Verwirrung.
Sie können zu Großzügigkeit, zu Mitgefühl und zu Weisheit und Klarheit führen.

Wir leben in einer gegebenen Welt. Wir haben nichts als diesen Augenblick und in diesem Augenblick nur unser Bewusstsein. In diesem Augenblick ist alles gegeben: Ort, Stimmung, Gedanken. Wir haben wenig Kontrolle über die Gegebenheiten.
Wo ist der freie Wille?

Wir können auf die Gegebenheiten mit Dankbarkeit antworten. Aber manchmal empfinde ich den Augenblick auch als Gefängnis. Das Bewusstsein ist gefangen in Situationen.

In diesen Situationen können die **sechs Ratschläge des Tilupa**, des geistigen Urgroßvaters von Milarepa hilfreich sein.

Tilupa sagt:

1. **Erinnere dich nicht!** (Lass los, was vergangen ist!)
2. **Stell dir nichts vor!** (Lass los, was kommen wird!)
3. **Denke nicht!** (Lass los, was jetzt ist!)
4. **Prüfe nicht!** (Versuche nicht, etwas zu verstehen!)
5. **Sei nicht in Kontrolle!** (Gib dich dem Fluss hin!)

6. Ruhe dich aus, entspanne dich jetzt und hier!



Es braucht keine Vorbereitungen, es geht ums Annehmen der Gegebenheiten. Diese Gegebenheiten des Lebens zeigt Vanja in einem Komik mit den 12 Stationen im menschlichen Dasein.

Drei Merkmale des Daseins sind:

1. Vergänglichkeit
2. Leidhaftigkeit Dukka (man kann es übersetzen mit dem Wort Stress)
3. Unpersönlichkeit

Bruder David kommentiert dazu: Alles dreht sich um Nahrung und Paarung. Wir können den ganzen Prozess mit Humor anschauen. das macht uns zu Menschen. (Beachte den gleichen Wortstamm in Humor, humus und homo. Wir sind „Erdlinge“)
Vanja: Humor ist für mich das Öl im Getriebe.

Bruder David: In jedem Menschen ist eine einzigartige Mischung von Leid und Freude. Keiner ist ersetzlich. Und wenn wir unseren individuellen Beitrag geben, kann das im Positiven aus dem kommen, dass wir das Beste aus uns machen möchten. Im Negativen kann es aus der Rivalität kommen.

Donnerstag vormittag: 5. Impulsvortrag von Bruder David:

Bei diesem Seminar Lebensorientierung gehen wir jeden Tag von anderen Gesichtspunkten aus: Am ersten Tag waren die Ich-Du-Beziehungsachse und die Ich-Es-Beziehungsachse Thema. Beide kommen aus dem Geheimnis und führen dahin. Am zweiten Tag haben wir uns mit dem Geheimnis beschäftigt. Es ist das, worum es letztlich im Leben geht. Es ist eine Wirklichkeit, ist etwas, das auf uns einwirkt. Die Wirklichkeit ist unbegreiflich, wir müssen uns ergreifen lassen. Im Augenblick der Ergriffenheit verstehen wir, verstehen wir das Unbegreifliche. Bernhard von Clervoix sagt: „Begriffe machen wissend, Ergriffenheit macht weise.“

Zwei Begriffe, die eng zum Doppelbereich gehören, sind **innen und aussen**.

Die Wissenschaft versucht immer von aussen zu sehen.

Die Wissenschaft hat festgestellt, dass Leben beginnt, wenn es ein Innen und Aussen gibt und etwas durch die Haut dazwischen hinein und hinaus gehen kann.

Wir haben die Ausdrucksweise: „Ich gehe in mich.“ Was geschieht da?

Ein Schulkind antwortete auf die Frage, wozu ist Denken gut?: damit man Geheimnisse haben kann.

Wir haben in uns eine Innerlichkeit, zu der kein anderer Zugang hat.

(Die Gedanken sind frei- Gedankenfreiheit dagegen meint die Freiheit, Gedanken auszusprechen.)

Wir kennen Innerlichkeit. Wenn wir in uns gehen und uns beobachten, bis wir der Beobachter sind, den niemand mehr beobachten kann, dann sind wir bei unserem **Selbst**.

Über das Selbst können wir verschiedenes aussagen, z.B. dass es nicht in Raum und Zeit ist. Das Ich dagegen ist offensichtlich in Raum und Zeit. Das Selbst ist immer da. Wir gehören dem immateriellen und dem materiellen Bereich an. Wenn das Selbst immateriell ist, ist es unteilbar. Es ist verbunden mit dem Ich, es ist nicht unabhängig vom Ich. Das Selbst ist immer im Jetzt. Selbst und Ich sind immer verbunden.

Die Konsequenz daraus: Wir alle haben nur **ein** gemeinsames Selbst. Das ist keine neue Einsicht. Spirituelle Menschen wissen das seit Jahrtausenden. Es ist verankert in dem Gebot: **Liebe deinen Nächsten als dich selbst!** Dein Nächster ist dein Selbst, ist mit demselben Selbst verbunden wie Du. Wenn Du das eingesehen hast, kannst Du ihn nur anschauen und wissen, das ist mein Selbst.

Wie ist dieses Selbst mit dem Ich verbunden?

Das Selbst ist Einheit und hat Bestand. Das Ich dagegen ist Vielheit und dem Wandel unterworfen.

Rilke nennt das **Selbst „Mitte aus Innen“**. Das immaterielle Selbst ist Geist. Wie Geist und Materie verbunden sind, so sind Ich und Selbst verbunden. Materie ist die Aussenseite von dem, was innen Geist ist. Aussen bin ich Materie, innen Geist.

Ich-Selbst wird im indischen Advaita genannt, die Nicht-Zweiheit.

Wie hängen die beiden zusammen?

Das Selbst, grenzenlos, unteilbar, eins, ist so unerschöpflich, dass es sich immer wieder ausdrücken möchte in jedem ich.

Ein spielerisches Bild dazu: Ein Puppenspieler spielt mit seinen Händen verschiedenen Rollen. Er weiß, dass es nur ein Spiel ist. Doch es ist Spiel und Ernst zugleich.

Unsere Rolle ist, sich selbst bewusst zu spielen. In diesem Doppelbereich zu leben ist das Entscheidende. Die Persona ist nur die Maske, durch die es durchtönt.

Das Ich des Dalai Lama ist sehr betont und trotzdem scheint das Selbst sehr durch.

Da kann man fühlen: das bin ja ich! In engen Freundschaften kann man die Spannung spüren: wir sind ganz eins und jeder ist so ganz anders.

Das Ego ist das Ich in dem Augenblick, in dem es das Selbst vergisst. Es ist das vereinzelte Ich, bzw. das Ich, das sich vereinzelt meint und sich in die Rolle verliert.

(Man ist verrückt, wenn man sich z.B. mit einer Schauspielrolle identifiziert und nach der Aufführung weiter meint, man sei die Minna von Barnhelm..)

Wenn wir nicht Selbst-bewusst sind fürchten wir uns. **Wenn ich mein Selbst vergesse**, schrumpft mein **Ich** zusammen und **fürchtet sich**.

Das erste, was der Furcht entspringt, ist Gewalttätigkeit.

Das zweite, was der Furcht entspringt, ist Konkurrenz, das Vorankommen um jeden Preis.

Und das dritte ist die Gier aus Angst, dass nicht genug für mich da ist.

Diese drei Haltungen charakterisieren das Ego: Gewalttätigkeit, Konkurrenzkampf

und Gier. Wenn Furcht auftaucht, ist das für mich ein Hinweis, dass ich die Verbindung zum Selbst verloren habe und ins Ego gerutscht bin, denn das Selbst hat keine Furcht. Unsere ganze Gesellschaft ist ins Ego gerutscht, ist zu einer Ego-gesellschaft geworden.

Wenn das Ich die Furcht, das sich Sträuben gegen das Leben, aufgibt, wird es gewaltfrei. Das ist unsere einzige Freiheit. Das Gegenteil von Gewalttätigkeit, Konkurrenzkampf und Habsucht sind Gewaltfreiheit, Zusammenarbeit und Teilen, was oft noch in armen Kulturen gelebt wird.

Unsere Ausrichtung ist der Einsatz für eine Welt, die nicht durchs Ego, sondern durchs Ich-Selbst geprägt wird. Wir gehen darauf zu, indem wir uns ans Selbst **erinnern** und Netze von Netzwerken bilden.

Vanja stellt die Frage: Dies ist ein Wissen seit Jahrtausenden. Warum sind wir in diesen Mustern, in dieser Welt gefangen? Was bremst uns da?

Bruder David: 1. Wir haben es mit der Entwicklung des Ich-Bewusstseins etwas übertrieben. Wir könnten das Beste aus diesem Prozess mitnehmen in ein neues Bewusstsein von Gemeinschaft, von Verbundenheit. 2. Wir wollen alles gleich haben. In der traditionellen Erziehung wurde die verzögerte Befriedigung praktiziert und gelehrt.

Vanja: Wir als Spezies sind noch nicht einmal in der Pubertät, wir spielen wie Kleinkinder mit Waffen. Die Libelle hat sich seit 180 Millionen Jahren nicht verändert. Wir sind ungeduldig, dass wir noch nicht anders sind.

Bruder David: Was ist die **Seele**?

Was mich zu mich selbst macht. Obwohl wir alle eins sind, sind wir so verschieden, so einzigartig. Seele ist nicht etwas, sondern ist ein abstrakter Begriff, der diese Einzigartigkeit beschreibt. Die Materie macht den Unterschied aus. Eine andere Definition ist: Wie das Selbst sich durch mich ausdrückt in meiner Leiblichkeit und Geistigkeit. Wörtlich bedeutet Seele: forma corporis, was diesen Leib zu diesem Leib

macht. Aristoteles hat vier Ursachen beschrieben: 1. Material 2. Wie ist es gemacht? 3. Wozu dient es? und 4. Was es zu seinem Wesen macht, die „Idee“.

Tanz: Bismillah Erachman Erachim

Arabisch: Wir beginnen im Klang des Alleinen - der die Liebe schenkt und die Liebe empfängt. Mit jedem Atemzug werden wir uns der göttlichen Gegenwart bewusst, der Quelle alles dessen, was wir empfangen

Rilke Gedicht:

„Alles Erworbne bedroht die Maschine, solange
sie sich erdreistet, im Geist statt im Gehorsam zu sein.
Dass nicht der herrlichen Hand schöneres Zögern mehr prange,
zu dem entschlossenen Bau schneidet sie steifer den Stein.
Nirgends bleibt sie zurück, dass wir ihr einmal entrönnen
und sie in stiller Fabrik ölend sich selber gehört.
Sie ist das Leben,- sie meint es am besten zu können,
die mit dem gleichen Entschluss ordnet und schafft und zerstört.
Aber noch ist uns das Dasein verzaubert; an hundert
Stellen ist es noch Ursprung. Ein Spielen von reinen
Kräften, die keiner berührt, der nicht kniet und bewundert.
Worte gehen noch zart am Unsäglichen aus...
Und die Musik, immer neu, aus den bebendsten Steinen,
baut im unbrauchbaren Raum ihr vergöttlichtes Haus.“

Tanz: Estarze amando al amado

Spanisch nach Juan de la Cruce, 16. Jahrhundert: Bleibe in der Liebe zum Geliebten u.
Werde immer wieder neu in der Liebe zum Geliebten!



Donnerstag nachmittag: 6. Impulsvortrag von Vanja:

Zazen = in sich gehen und beobachten. Es ist eine Haltung, die Haltung, achtsam zu sein gegenüber dem, was in uns vor sich geht. Es ist eine Art passiver Haltung. Die Qualität von Wohlwollen ist dabei, eine grossmütterliche Haltung uns selbst gegenüber. Eine Grossmutter sieht die Anlagen und fördert sie. Ich halte innerlich Ausschau nach Gesichtspunkten, die mich beruhigen und aufbauen. Freude ist so ein magnetischer Nordpol für meine Orientierung. **Ich bin achtsam auf das, was mich positiv beeinflusst.**

Das ist oft nicht so leicht für „Weltverbesserer“. Als solcher gerät man leicht in eine negative Spirale und sieht und kritisiert das Schlimme.

Bruder David hat einmal gesagt, es geht darum, das Gute in jeder Situation zu unterstützen. 90% sollte unterstützend und positiv sein. Wir können das potenziell Gute in jeder Situation herausspüren.

Hier im Felsentor feiern wir das gute vegane Essen und nebenbei kann die Botschaft vermittelt werden, dass das vegane Essen nicht nur das Beste für unsere eigene Gesundheit ist, sondern auch für die Ökologie der ganzen Welt. Auf diese Weise kann man ein Anliegen besser rüberbringen.

Was mich auch inspiriert und berührt, ist die Geschichte der **Boddhisattvas**. Sie sind in jeder der Welten, in der Himmelswelt, in der Hölle, im Reich der Tiere, der Menschen, der Titanen und der hungrigen Geister. Sie haben jeweils ein Symbol bei sich, das aus der Befangenheit und Gefangenheit in der jeweiligen Welt herausführen kann. (z. B. Hölle: Feuer, das läutert, die Höllenqualen bekommen dadurch Sinn. Menschenwelt: Almosenschale und Asketenstab > Offenheit für die Möglichkeit der Beschränkung; hungrige Geister: Behältnis mit himmlischen Kostbarkeiten > ihr Verlangen wird verwandelt in das Verlangen nach Leere und Erlösung; Tiere: Buch > der dumpfe Geist wird mit dem Buch animiert, den Intellekt einzuschalten; Himmel: Laute > wie die Musik aufhört, ist auch der Himmel endlich; Titanen: flammendes Schwert)

Wir selbst können uns als Boddhisattvas sehen. Ich bin in dieser Welt, weil ich der Welt dienen möchte.

Beim Bemühen um eine Weltsicht, die es leichter macht, ist mir die Beschreibung einer italienischen Biologin begegnet, die beschrieben hat, was im Bewusstsein einer Raupe vorgehen mag, wenn sie sich einspinnt. Erst passiert die totale Katastrophe, sie zersetzt sich und löst sich auf in Zellen. Doch dann kommt es zu einer neuen Findung von Zellen, die zum Schmetterling führt.

Gibt es vielleicht für unserer Situation, die wir als Katastrophe empfinden und die sich immer weiter zuspitzt, einen guten Ausgang, eine Verwandlung?

Mitgefühl und Weisheit sind die beiden Pfeiler, die sich gegenseitig ausbalancieren.

Weisheit ist der Geist, der bereit ist für Neues, der offen und frisch ist. Er hat nichts zu tun mit Fakten und Konzepten. Er ist älter als die Konditionierungen. Er hängt nicht an fixen Vorstellungen. Weisheit ist ein mutiger Geist, der die Fähigkeit

hat, sich von der vertrauten Landschaft der mentalen *Geschäftigkeit* zu lösen. Er kann verweilen in der stillen Realität der Dinge und ihren Eigenwert sehen. Jedes Ding hat seinen Selbstwert, seinen Eigenwert.

Dem *Gong* zuzuhören ist auch eine Form von *Zazen*. Auch hier wenden wir die Achtsamkeit nach innen. Musik/der *Gong* kann ein Dharmator sein, eine Eintrittspforte ins Bewusstsein des Selbst.

Der *Gong* erklingt...



Freitag vormittag: 7. Impulsvortrag von Bruder David:

Antworten werden immer nur durchs Erfahren gefunden. Wichtig dabei ist, uns immer des Doppelbereichs bewusst zu werden.

Gestern war das Thema die Frage: Wer bin ich? Wir haben über das Ich-Selbst und das Ego gesprochen. Der entscheidende Unterschied ist, ob wir im Vertrauen sind oder in der Furcht. Durch Mut und Vertrauen werde ich mich selbst.

Vanja stellte die Frage: Was soll ich jetzt tun? Wie frei bin ich überhaupt im Handeln?

Ich knüpfe an diese Frage an: Wie frei bin ich?

Ich möchte dazu über zwei Begriffe sprechen:

1. Willensfreiheit 2. die freie Entscheidung

1. Worauf zielt der Wille?

Wir unterscheiden Denken, Fühlen und Wollen. Das Denken analysiert, beim Fühlen schwingt mehr Körperlichkeit mit und Wollen bedeutet, etwa anzustreben, nach etwas zu streben. Das Wollen lässt sich äußerlich beobachten. Schon Einzeller haben ein inneres Wissen, was sie wollen, nämlich sie wollen, was ihnen gut tut und sie wissen, wovor sie fliehen wollen.

In diesem Verständnis ist der Wille nie frei. Wir können nicht etwas wollen, was der Intellekt uns nicht als erstrebenswert zeigt. Man kann das „Böse“ auch nur wollen unter dem Gesichtspunkt, dass es einem gut erscheint. Das Wollen kann ganz versponnen sein. Der Wille tut immer, was der Intellekt, der Verstand ihm als wünschenswert zeigt. Insofern ist der Begriff Willensfreiheit irreführend.

„Wenn du wissen willst, was du willst, schau, was du tust.“

2. die freie Entscheidung

Ein günstiger Ansatzpunkt zum Verständnis sind Augenblicke, in denen wir etwas tun ohne zu denken. Augenblicke, in denen wir die rechte Entscheidung treffen aus dem Moment heraus ohne darüber nachzudenken.

Wenn wir nicht in der Zeit befangen sind, sondern völlig im Jetzt sind, entscheiden wir frei! Freie Entscheidungen (wie oben die Blitzentscheidungen) treffen wir immer im Jetzt.

Jetzt müssen wir weiter klären:

1. Was meinen wir mit Jetzt? und 2. Was meinen wir mit Entscheidungen?

1. Das Jetzt:

Wir stellen uns meist das Jetzt als einen Punkt in der Linie der Zeit vor, und die Zeit als lange Linie. Wir können ein Gedankenexperiment machen, das zeigt, dass das Jetzt keine Strecke der Zeit ist, indem wir nämlich die Strecke des Jetzt zwischen Vergangenheit und Zukunft immer weiter teilen. Solange das Jetzt eine Strecke ist, können wir sie immer weiter teilen bis ins Unendliche. Das zeigt, dass das Jetzt **nicht** in der Zeit ist.

Aber alle wissen, was jetzt heißt.

Wenn wir uns an Vergangenes erinnern, ist es immer jetzt. Von Eliott stammt die tiefe Einsicht: „All is always now“. Und: Wenn es nicht jetzt ist, ist es nicht.

Man kann also sagen: **Das Jetzt ist nicht in der Zeit, die Zeit ist im Jetzt.** Jetzt ist das Gegenteil von Zeit. (Augustinus definiert Ewigkeit als „nunc stans“, das Jetzt, das bleibt, das besteht.)

2. Entscheidung

Was bedeutet das Wort Entscheidung?

Es bedeutet die Überwindung von/der Scheidung.

Welcher Scheidung? Die Scheidung von Ich und Selbst wird aufgehoben.

Diese Entscheidung treffe ich im Jetzt.

Nur im Jetzt fließt die Freiheit des Selbst ganz frei, ganz gewaltfrei ins Ich.

Die Weisheit des Selbst fließt gewaltfrei in die mitfühlende Handlung des Ich.

Bei der Blitzentscheidung, über die wir oben gesprochen haben, ist die Scheidung aufgehoben.

Hier sind wir wieder im Doppelbereich: aussen - innen, in der Zeit - Jetzt

Im Alltag bei Entscheidungen, die anstehen, können wir uns an die Haltung erinnern, aus der Blitzentscheidungen kommen.

Das Ego ist einerseits gekennzeichnet durch Furcht und andererseits durch seine Verstrickung in der Zeit. Es denkt an die Vergangenheit und fühlt sich als Opfer.

Unsere Bemühung geht dahin, im Ich-Selbst zu sein, Entscheidungen aus dieser Mitte zu treffen. Dann fließt es.

Das einzige positive Wollen ist, im Fluss des Lebens zu sein. Unsere einzige Freiheit besteht darin, uns immer wieder zu erinnern, dass ich Ich-Selbst bin und ins Vertrauen und ins Jetzt zu gehen.

Frage: In welchem Zustand war Buddha nach seiner Erleuchtung?

Bruder David: Vielleicht war dieser erste Zustand nach der Erleuchtung nur Selbst, kein Ich-Selbst. Aber solange ich hier auf der Erde bin, muss ich beides zusammenhalten.

Worum geht es im Leben?

Es geht um Entwicklung. Dieses Schlüsselwort Entwicklung stellt sich ganz verschieden dar auf den zwei Ebenen der Doppelbereichs.

Bezogen auf Raum und Zeit ist Entwicklung der Ablauf von Empfängnis, wachsen, reifen, sterben, von Same, wachsen, blühen und Frucht bringen.

Im Bereich des Nichtzeitlichen gibt es auch Entwicklung. So sprechen wir davon, dass jemand einen Sprachschatz entwickelt. Diese Art der Entwicklung ist mehr ein

Einsammeln. Bezogen auf unser Leben ist die Entwicklung auf überzeitlicher Ebene im Jetzt ein Einsammeln der ganzen Fülle des im Jetzt Erlebten in das grosse Selbst.

Nur ich, der ich so verschieden von allen anderen bin, kann diesen meinen besonderen Beitrag leisten. Wir bringen unser einzigartiges Erleben in das Selbst ein und bereichern dadurch das Selbst. Rilke schreibt: „**Wir sind die Bienen des**

Unsichtbaren und wir heimsen den Nektar des Sichtbaren in die goldene große Honigwabe des Unsichtbaren ein.“

Diese beiden Entwicklungen passieren nebeneinander.

Und dann ist unsere Zeit um. Wir sterben.

Tod bedeutet, dass unsere Zeit um ist. Es ist nicht hilfreich von einem Leben nach dem Tod zu sprechen, denn das geht nicht, weil die Zeit um ist. Wir können sagen über den Tod hinaus, dann sprechen wir den überzeitlichen Bereich an.

Was bleibt über den Tod hinaus?

Das Selbst bleibt und auch meine Seele bleibt. Meine Identität, die zum Selbst gehört, weil es im Körper war, nimmt zugleich am Überzeitlichen teil. Die Seele nimmt schon am Überzeitlichen teil. Und das bleibt!

Die Identität von Verstorbenen kann uns nahe sein.

Was ereignet sich im Tod?

Ein Loslassen. (Hoffentlich nicht ein „gegen den Strich“ sterben.)

Das Loslassen übe ich in der Bemühung im Jetzt zu leben.

Meine Identität wird aufgehoben im Tod.

Das Wort „aufgehoben“ hat drei Bedeutungen:

1. ausser Kraft setzen 2. auf eine höhere Ebene hinaufgehoben, erhöht und 3. verwahrt, bewahrt.

Frage: Was geschieht, wenn ein Lebensprozess, wenn Entwicklung nicht abgeschlossen ist? Kommt dann Reinkarnation?

Bruder David: Reinkarnation und Fegefeuer sind beides dichterische Bilder. Die dürfen wir nicht wörtlich nehmen.

Rilke Gedicht:

„Wunderliches Wort: die Zeit vertreiben!
Sie zu halten, wäre das Problem.
Denn wen ängstigt nicht: wo ist ein Bleiben,
wo ein endlich Sein in alledem? -
Sieh, der Tag verlangsamt sich entgegen
jenem Raum, der ihn nach Abend nimmt:
Aufstehn wurde stehn und stehn wird legen,
und das willig Liegende schwimmt-
Berge ruhn, von Sternen überprächtigt; -
aber auch in ihnen flimmert Zeit.
Ach, in meinem wilden Herzen nächtigt
obdachlos die Unvergänglichkeit.“

Tanz: Shiva, Shiva, Shiva Shambo - Mahadeva Shambo hind. Gott, Du bringst die Schönheit und bist größer als alles, was wir uns vorstellen können

Rilke Gedicht:

„Dass ich nicht war vor einer Weile,
weisst Du davon? Und Du sagst nein.
Da fühl ich, wenn ich nur nicht eile,
so kann ich nie vergangen sein.
...“

„Sei allem Abschied voran, als wäre er hinter dir, wie der Winter, der eben geht.
Denn unter Wintern ist einer so endlos Winter,
dass überwinternd dein Herz überhaupt übersteht.

Sei immer tot in Eurydike -, singender steige,
preisender steige zurück in den reinen Bezug.
Hier, unter Schwindenden, sei, im Reiche der Neige,
sei ein klingendes Glas, das im Klang schon zerschlug.

Sei - und wisse zugleich des Nicht-Seins Bedingung,
den unendlichen Grund deiner innigen Schwingung,
dass du sie völlig vollziehst diese einzige Mal.

Zu dem gebrauchten sowohl, wie zum dumpfen und stummen
Vorrat der vollen Natur, den unsäglichen Summen,
zähle dich jubelnd hinzu und vernichte die Zahl.“

Tanz: Altissimo Corazon - Que florezca la luz
Spanisch/ mexikanisch (Melodie vermutlich aztekisch): Höchste Liebe, mögest Du blühen, möge Dein Licht erblühen (Traditionelles mexikanisches Lied zur Verehrung der Madonna von Guadalupe)

Freitag nachmittag: **8. Impulsvortrag von Vanja:**

Ergänzung zum Wort Entwicklung: Neben dem reifer werden und wachsen kann Entwicklung auch die Auflösung von inneren und äußeren Verwicklungen bedeuten. Dadurch kommen wir mehr zum eigenen Selbst.

Der Lotus, das Symbol der Reinheit blüht im trüben Wasser. Er braucht diese trübe Welt.

Frage an Bruder David: Braucht das Selbst das Ich, um sich selbst seiner bewusst zu sein? Bruder David: Das scheint mir sehr einleuchtend zu sein. Warum gäbe es sonst so viele Ichs. Durch das Ich wird sich das selbst seiner bewusst.

Vanja: Ergänzung zum Thema Freiheit, innen und aussen:
Wir in Mitteleuropa haben eine enorme äussere Freiheit, so weit das möglich ist in dieser Welt. Die innere Freiheit versuchen wir zu kultivieren, wie wir das hier im Felsentor versuchen. Sie besteht darin, zu wollen, was wir tun und lassen. Wenn Du wissen willst, was du willst, schau, was du tust und dazu ja zu sagen ist innere Freiheit.

Bei der Frage, wohin geht es, schaue ich von Tag zu Tag.

Aber wir brauchen eine allgemeine Richtung, in der wir gehen wollen: **Wir wollen dieser Welt dienen, für uns selber und für alle anderen die Freude mehren und Leiden mindern.**

Was das konkret jeden Tag heißt, weiß ich nicht. Wenn ich zu sehr fixiert bin auf etwas, kann es sein, dass ich Möglichkeiten verpasse.

(So wichtig Konzepte und Verständnis sind, wenn es darauf ankommt, kann es sein, dass es nicht so hilfreich ist. In einer lebensbedrohlichen Situation kommen vielleicht andere Worte zum Vorschein: Oh Maria hilf!)

Früher war es selbstverständlich, dass eine Spezies gemeinsam handelte.

Wir müssen uns heute als Spezies bewusst werden, dass wir ein Krebsgeschwür geworden sind. Während meiner Lebenszeit haben wir Menschen uns verdreifacht. Täglich sind wir 200 000 mehr.

Bruder David: Oft wird mir die Frage gestellt, was soll ich tun? Wie kann ich dienlich sein?

Stell dir dazu drei Fragen:

1. Was freut mich? (Man muss eine ganz klare Antwort darauf finden.)

Ein Mann aus dem Umfeld des Dalai Lama sagt: „Frag nicht, was die Welt braucht, sondern frag dich, was dich freut, denn die Welt braucht Menschen, die freudig sind.“

2. Was kann ich? Wozu bin ich begabt und kann ich lernen?

3. Was bietet mir das Leben hier und jetzt an? Gehe darauf ein. Das ist ausschlaggebend.

Was hilft bei Überbevölkerung?

Die Stellung der Frau stärken, denn die Hälfte der Schwangerschaften sind ungewollt.

Den Wohlstand steigern. Bei Wohlstand unterscheide ich den quantitativen Wohlstand und den qualitativen Wohlstand. Quantitativer führt nicht wirklich zu Wohlstand. Beim qualitativen Wohlstand würden wir gewinnen. Z.B. kann man sich bei der Planung fragen: Brauche ich das wirklich? Oder kann ich mir Waschmaschine, Rasenmäher teilen? Es beginnt mit kleinen Schritten.

Das Selbst schwebt nicht. Es ist die Wirklichkeit, die wirkt. Wir lernen das Selbst, den immateriellen Bereich über unsere eigenen Erfahrungen kennen. Es ist unsere Innerlichkeit.

Cesanus sagte: „Gottes Geheimnis ist das Zusammentreffen der Widersprüche.“

Frage zum Gebet:

Gebet ist, sich mit Gott einlassen.

Es gibt drei Formen im Christentum:

1. Gebet der Stille: „Ich lasse mich in Dich hinunter“ wie Zazen

2. vom Wort Gottes leben: alles, was es gibt, ist Wort Gottes

Ich horche hin auf jedes Wort und lebe davon.

3. *contemplatio in actione*: sich auf *Gott* einlassen durchs *Tun*, ist verstehen. Ich verstehe die *Liebe Gottes*, indem ich liebevoll handle, durch liebendes *Tun*.



Samstag morgen: **9. Impulsvortrag von Bruder David:**

Dankbarkeit kann eine wichtige Orientierungshilfe sein. Sie fasst alles zusammen. Dankbarkeit ist eine Haltung (umfasst Gefühle, Denken und Wollen).

Um dankbar sein zu können, müssen zwei Dinge zusammenkommen:

1. Es muss uns etwas frei ohne Bedingung geschenkt werden.
2. Das Geschenk muss wertvoll für uns sein.

Dankbarkeit kann gesteigert werden, je wertvoller ein Geschenk für uns ist und wenn es unverdientermaßen gegeben wird.

Dankbarkeit ist allgemein verständlich. Alle können die Haltung nachvollziehen.

Dankbarkeit ist in jeder spirituellen Praxis das Herzstück, steht im Zentrum. Auch im buddhistischen Kloster verneigt man sich beständig.

Dankbarkeit wird nicht nur personifiziert jemandem gegenüber ausgedrückt, sondern ist auch eine Lebenshaltung. Man kann ein methodisch dankbares Leben führen. Die Methode: dankbar leben ist ein Schlüssel zur Freude, den wir in den eigenen Händen halten.

Dankbarkeit war in Europa **die** Spiritualitätsform seit Jahrhunderten.

Wir alle kennen Menschen, die alles haben, aber nicht freudig sind, weil sie nicht dankbar sind. Umgekehrt kennen wir Menschen mit vielen Problemen, die Freude ausstrahlen, weil sie dankbar sind.

Dankbarkeit ist eine spirituelle Praxis, die gleichwertig zu anderen spirituellen Praxen ist, weil sie wie diese auch zum Ziel hat, aus der Zeit ins Jetzt zu bringen, von aussen ins Innen zu bringen. Das tut die Dankbarkeit. C. G. Jung sagt: „Wer nach aussen schaut, träumt, wer nach innen schaut, wacht auf.“

Was bedenkt diese Methode des dankbar leben?

Sie bedenkt, dass jeder Augenblick total frei geschenkt ist und von höchstem Wert ist.

Jeden Augenblick kann man dies bedenken, und das gibt uns Freude. Freude ist eine besondere Art von Glück. Sie ist ein Glück, das unabhängig ist von dem, was uns geschieht.

Es gibt vieles, wofür wir nicht dankbar sein können. Aber in jedem Augenblick gibt es etwas, wofür wir dankbar sein können. Das eigentliche Geschenk ist die Gelegenheit jeden Augenblicks. Wenn wir das üben, dann bemerken wir, dass 90% aller Augenblicke unseres Lebens Gelegenheiten sind zu genießen, sich zu freuen. Wir sind hier im Leben, um das Leben zu genießen. Dankbarkeit macht z.B. Teetrinken zum Genuss, wodurch dieses lebensfördernd wird. Die anderen Gelegenheiten, in denen wir uns nicht freuen können, können Gelegenheiten sein zu lernen, an etwas zu wachsen (was nicht immer angenehm ist, aber doch ein Geschenk ist), zu protestieren in der Gesellschaft, bei Petitionen. Das verändert die Gesellschaft. Auch im Privaten kann ich Stop sagen und eine geeignete Form dafür finden. Die Gelegenheit ist das größte Geschenk.

Wie sieht jetzt ganz konkret die Praxis aus?

Welche Methode führt in die Dankbarkeit?

Die Methode, die sich herauskristallisiert hat, ist in drei Worten gesagt:

STOP - LOOK - GO (wie beim Überqueren einer Straße)

1. **STOP**: Halte inne! Der erste Lernschritt ist: immer wieder innezuhalten. Das braucht weniger als eine Sekunde zu sein.

2. **LOOK**: Schau! Sei offen mit allen Sinnen, auch mit der inneren Aufmerksamkeit! Was will die Situation von mir?

3. **GO**: Tu etwas damit! Mach etwas aus der Gelegenheit! Das ist das Unerschöpfliche des Lebens, dass es immer wieder eine neue Gelegenheit gibt. Wir sind wie die Maden im Speck umgeben von Gelegenheiten zu genießen.

In dem Wort dankbar stecken die Worte denken und bar, dem Stamm von gebären. Dankbarkeit ist ein bedenken, das etwas hervorbringt. Dankbarkeit bringt Freude hervor und sie ist ansteckend. Jeder Moment der Dankbarkeit verändert die Gesellschaft.

Dankbarkeit führt weg vom Ego zum Ich-Selbst, da sie in den Augenblick, ins Jetzt führt. Und wenn wir im Augenblick sind, sind wir im Selbst. Durch die Dankbarkeit sind wir im Augenblick, man kann ja nur im Jetzt dankbar sein. Das weckt alles auf.

Man kann sich vorstellen, wie anders die Gesellschaft aussehen würde, wenn die Dankbarkeit vorrangig wäre. Es wäre eine Gesellschaft der Gewaltfreiheit, der Zusammenarbeit und des Teilens. Dankbare Menschen sind immer bereit zu teilen. Sie haben immer das Gefühl, es ist genug da.

Dankbarkeit weckt auf: Eichendorff dichtet:

„Schläft ein Lied in allen Dingen,
die da träumen fort und fort,
und die Welt hebt an zu singen,
triffst du nur das Zauberwort.“

Das Zauberwort ist: dankbar leben.

Wir brauchen nicht auf ganz besondere Gelegenheiten warten, sondern wir können dankbar sein für die, die immer da sind.

Zum Abschluss möchte ich die Dankbarkeit verbinden mit den großen Mythen der Menschheit.

Menschen haben immer nach Orientierung gesucht. Die Orientierungshilfen haben sie in Mythen ausgedrückt. Mythen sind dichterische Antworten auf die großen Fragen des menschlichen Herzens.

Im Grunde gibt es nur zwei große Fragen:

1. Wer bin ich?
2. Worum geht es im Leben?

Auf diese Fragen antworten zwei entsprechende Mythen.

Die Frage: Wer bin ich? Woher komme ich? Warum ist da etwas? beantworten die Schöpfungs- oder Ursprungsmythen.

Die Frage: Worum geht es im Leben? beantworten die Heldenmythen. Der Held stellt durch seine Geschichte dar, wohin es geht.

Schöpfungsmythos:

Hinter ihm steht die Idee: alles ist da, weil jemand es macht.

Jeder Schöpfungsmythos hat drei Elemente:

1. Der Schöpfer: ist das Geheimnis, das nicht hinterfragt wird, weil es ein Bild für das Immerseiende ist, das Übermaterielle. Er ist der Urheber, der aus dem Nichts alles hervorbringt. (kann auch eine Ente sein...)
2. Das Material: Die Dichter bemühen sich, das Material so unbedeutend wie möglich zu machen, soweit wie man ans Nichts herankommen kann, z.B. kleine Steinchen, Stöckchen, ein Traum.
3. Die untrennbare Einheit von diesen beiden 1.u.2., von Geheimnis und Materie, vom Ganzen und Nichts.

Die Methode, durch die Mythen in den Alltag eingebracht werden können, sind Rituale.

Zu den Schöpfungsmythen gehören Anfangs- und Ursprungsrituale.

Wir kennen diese Anfangsrituale z.B. in der Geburtstagsfeier, wo der Anfang eines neuen Lebensjahres gefeiert wird oder in der Maturafeier, mit der ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Ein anderes Ritual ist das Richtfest, durch das im Alltag das Bewusstsein aufwachen kann, dass wir im Welthaus wohnen.

Die Rituale sind sehr schwach geworden. Aber wir haben einen Hunger nach Ritualen.

Wenn wir an die Dankbarkeit denken, ist beim dankbar leben der Anfang ein wichtiger Zeitpunkt für ein Ritual. Wenn man etwas anfängt, kann man sich erinnern und sich des Geschenks bewusst werden.

Beispiele: Vor dem Computerstart kurz die Hände auf den Computer legen und bedenken, was das für ein Geschenk ist. Ebenso vor dem Autofahren kurz innehalten... Es ist hilfreich, sich kleine Stopzeichen einzubauen in den Tag, Gewohnheiten zu entwickeln, einzubauen in den Tagesablauf. Der Tag wird anders, wenn ich schon vor dem Augenöffnen dankbar bin, dass ich zu sehen vermag.

So können wir langsam durchscheinend werden für die immaterielle Wirklichkeit. Das Selbst kann durch uns hindurchscheinen.

Wenn wir die drei Elemente des Schöpfungsmythos auf unsere Methode STOP-LOOK-GO übertragen, finden wir im STOP das Innehalten und Besinnen auf den Ursprung, das Geheimnis. Im LOOK, das dem Material entspricht, horchen wir hin auf das Wort und im GO, das dem Element Verbindung entspricht, kommt im Tun die Verbindung zwischen dem Selbst und dem Ich zustande.

Heldenmythos:

Die Heldenmythen haben 1000 verschiedene Formen und Namen. Aber alle haben ein Muster, eine Bewegung, die in drei Phasen beschrieben werden kann.

1. Phase: Der Held wird ausgesondert. Er muss besonders sein. Aber nicht so besonders, dass wir uns nicht mit ihm identifizieren können.

2. Phase: Der Held geht aus der Gemeinschaft heraus. Ganz allein muss er sich mit dem Geheimnis auseinandersetzen. Er ist mit etwas konfrontiert, das er nicht begreifen kann, aber mit dem er zurande kommen muss. Er wird meist sehr schmerzlich ergriffen.

Meist geht es um Liebe und Tod, um die Begegnung mit Unbegreiflichem. Der Held kommt in die Enge und geht mutig hindurch. Der Mythenerzähler bemüht sich, den Helden so tot wie möglich zu machen, bevor er auf der anderen Seite herauskommt.

3. Phase: Der Held kommt zurück zur Gemeinschaft als Lebensbringer. Es wird ein großes Fest gefeiert.

Der Heldenmythos zeigt: Darum geht es im Leben: zu sterben in ein größeres, volleres Leben und aus der Vereinzelung hineinzukommen in die Gemeinschaft.

Auch der Heldenmythos muss rituell nachvollzogen werden. Dazu gehören Übergangsriten. Das typischste ist da Opferritual.

Es hat auch drei Phasen:

1. Eine Opfergabe wird ausgesondert. Der Opfernde identifiziert sich mit der Gabe.

2. Die Gabe wird symbolisch dem Geheimnis übergeben oft in einer Aufhebung.

3. Etwas davon wird verteilt.

Auch beim Ritual der Eucharistie finden wir diese drei Phasen.

Auch dieses Ritual können wir auf unser Dankbarkeitsritual STOP-LOOK-GO übertragen. Im STOP halte ich inne und erkenne Geschenk als Geschenk. Ich erkenne, dass diese Gelegenheit eine Gabe ist und identifiziere mich. Das kann alles beinhalten. Im LOOK, dem Innewerden, ist das Anerkennen des Geschenks als Geschenk. Ein Geschenk kann man sich nicht selbst geben. Dies anzuerkennen ist zugleich ein Aufgeben unserer Unabhängigkeit, ist letztlich ein Sterben, ein Hineinsterben in die gegenseitige Abhängigkeit im Netzwerk der Gemeinschaft. Im GO werden wir wieder lebendig in diesem Netzwerk und wir dürfen uns freuen.

Dankbarkeit gibt so Orientierung und Antwort auf die zwei Fragen der Menschheit:
Wer bin ich? Ich bin mir geschenkt.
Worum geht es? Mich dankbar zu erweisen.

Frage: Ist Christusbeschreibung auch ein Heldenmythos?

Die Evangelien werden teilweise wie ein Heldenmythos erzählt. Die Kindheitsgeschichte hat besondere Empfängnis, besondere Schwangerschaft, besondere Geburt. Das Kind ist ein Wunderkind. Und Christus ist wie ein Held ein Gemeinschaftsstifter.

Gemeinschaften haben immer gemeinsame Helden.

Das Gegenteil von Unabhängigkeit ist Vernetzung, ist Gemeinschaft, ist gegenseitige Abhängigkeit.

Samstag Nachmittag: Abschlussrunde mit anschließendem Tanz

Tanz: Ya Shakur Allah, Ya Hamid - La illah ha il Allah hu Gott, Dir sei Lob und Dank - Du , der Eine

Gedicht Rilke:

„Wenn es nur einmal so ganz stille wäre.
Wenn das Zufällige und Ungefähre
verstummt und das nachbarliche Lachen,
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen -
Dann könnte ich in einem tausendfachen
Gedanken bis an deinen Rand dich denken
und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),
um dich an alles Leben zu verschenken
wie einen Dank.“

Tanz: Ave Maria gratia plena Gegrüßet seist Du Maria voll der Gnade



Kurz-Zusammenfassung Lebensorientierung:

1. Tag: Thema 1. Standpunkt: Wo stehe ich? und 2. Wohin geht es?

1.a) Ich stehe in einer persönlichen Beziehung zum Du, stehe in der Ich-Du-Achse, durch die ich in den Doppelbereich, ins Geheimnis eintrete. Das Geheimnis ist der Bereich, den wir nicht begreifen können, von dem wir uns aber ergreifen lassen müssen, wie z.B. von der Musik. das führt dann zum Verstehen. b) Die zweite, erst unpersönliche Ebene ist die Ich-Es-Achse. Aber mit „Es gibt“ sind wir im Geheimnis des Es, an dem Punkt des Ursprungs, wo alles aus dem Nichts herauspringt. Im Geheimnis treffen sich Du und Es. Dinge werden wie Brüder.

2. Der zweite Punkt der Orientierung, den Vanja angesprochen hatte, ist die Frage, wohin es geht, wie gehst Du weiter?

Der Buddhismus gibt die Antwort: Ich nehme Zuflucht zu den drei Juwelen: zu Buddha-zum Erwachen, zum Dharma-zum Leben, zur Sangha- gehe in Beziehung: Wir wachen auf zu einem Leben in Beziehung. Wir stellen uns in Beziehungen.

2. Tag: Thema: Unsere Beziehung zum Geheimnis.

Ein anderes Wort für Geheimnis ist auch Leben. Zum Leben gehört auch das Leid. Leid und Leiden sind nicht dasselbe.

Leid ist unvermeidlich, wie der Tod und unsere Vergänglichkeit unvermeidlich sind.

Leiden dagegen muss überwunden werden. **Leiden besteht darin, dass wir uns gegen das Leid sträuben.**

Ebenso verhält es sich mit den Begriffen Angst und der Furcht. Angst ist unvermeidlich. Wenn wir hindurchgehen, finden wir zu neuer Weite und Freiheit.

In der Furcht sträuben wir uns mitzugehen. Häufigster Satz der Bibel ist „Fürchte Dich nicht!“ Die Botschaft ist: Lass Dich ein aufs Leben, gehe mit!

Die Botschaft von Vanja aus buddhistischer Sicht, wie wir durchs Leben gehen können, ist ganz ähnlich: Wir leben in einer gegebenen Welt. Wir haben nichts als diesen Augenblick und in diesem Augenblick nur unser Bewusstsein. Manchmal ist das Bewusstsein gefangen in Situationen.

Da können die **sechs Ratschläge des Tilupa** hilfreich sein:

Er sagt: Lass los von Vergangenheit, Zukunft, Gegenwart, dem Verstehen. Die Aufforderung ist mitzugehen und am Schluss „Ruhe dich aus, entspanne dich jetzt und hier!“

Es braucht keine Vorbereitungen, es geht ums Annehmen der Gegebenheiten von Vergänglichkeit, Leidhaftigkeit Dukka (Stress) und Unpersönlichkeit.

3. Tag: Thema: Wer bin ich? Ich-Selbst oder Ego? Der entscheidende Unterschied ist, ob wir im Vertrauen sind oder in der Furcht. Durch Mut und Vertrauen werde ich mich selbst. Zazen hilft mir zu merken, was in mir vor sich geht.

Beschreibung des Doppelbereichs durch die Begriffe innen und aussen, durch Ich und Selbst. Das Selbst, „Mitte aus Innen“, ist nicht in Raum und Zeit. Es ist immer da. Es ist immer im Jetzt. Das Ich dagegen ist offensichtlich in Raum und Zeit. Selbst und Ich sind immer verbunden. Da das Selbst immateriell ist, ist es unteilbar. Wir alle haben nur **ein** gemeinsames Selbst. **Liebe deinen Nächsten als dich selbst!**

Wir leben in der Spannung: wir sind ganz eins und auch jeder so ganz anders.

Wie Geist und Materie verbunden sind, so sind Ich und Selbst verbunden. Aussen bin ich Materie, innen Geist. Das Selbst, grenzenlos, unteilbar, eins, ist so unerschöpflich, dass es sich immer wieder ausdrücken möchte in jedem ich.

Das Ego ist das Ich in dem Augenblick, in dem es das Selbst vergisst. Es meint sich vereinzelt und bekommt Furcht. Der Furcht entspringen Gewalttätigkeit, Konkurrenz und Gier. Wenn Furcht auftaucht, ist das der Hinweis, dass ich die Verbindung zum Selbst verloren habe und ins Ego gerutscht bin. Wenn das Ich die Furcht, das sich Sträuben gegen das Leben, aufgibt, wird es gewaltfrei. Wir können uns ans Selbst erinnern, uns verbinden in Netzwerken und teilen.

In diesem Prozess hilft uns das Zazen, das in sich gehen und beobachten. Es ist die Haltung, achtsam zu sein gegenüber dem, was in uns vor sich geht, mit der Qualität von Wohlwollen. Und ich bin achtsam auf das, was mich positiv beeinflusst.

Auch im aussen kann ich das Gute in jeder Situation unterstützen (90%).

Mit gutem veganen Essen kann die Botschaft vermittelt werden, dass es nicht nur das Beste für unsere eigene Gesundheit ist, sondern auch für die Ökologie der ganzen Welt.

Eine andere Inspiration ist die Geschichte der Bodhisattvas. Sie sind in jeder der Welten und dienen der Befreiung. Wir selbst können uns als Bodhisattvas sehen. Ich bin in dieser Welt, weil ich der Welt mit Weisheit und Mitgefühl dienen möchte. Weisheit ist ein mutiger Geist, der die Fähigkeit hat, sich von der vertrauten Landschaft der mentalen Geschäftigkeit zu lösen. Er kann verweilen in der stillen Realität der Dinge und ihren Eigenwert sehen.

4. Tag Themen: Willensfreiheit und freie Entscheidung, Zeit und Jetzt, Entwicklung auf zwei Ebenen, was passiert im Tod? äussere und innere Freiheit, in welche Richtung geht es?

Willensfreiheit: Wollen bedeutet, etwa anzustreben. Der Wille tut immer, was der Intellekt, der Verstand ihm als wünschenswert zeigt. In diesem Verständnis ist der Wille nie frei. „Wenn du wissen willst, was du willst, schau, was du tust.“

Freie Entscheidung: Nur im Jetzt fließt die Freiheit des Selbst ganz frei, ganz gewaltfrei ins Ich.

Zeit und Jetzt: Das Jetzt ist **nicht** in der Zeit. Aber alle wissen, was jetzt heißt. „All is always now“. Wenn es nicht jetzt ist, ist es nicht. Das Jetzt ist nicht in der Zeit, die Zeit ist im Jetzt.

Es geht im Leben um Entwicklung. Bezogen auf Raum und Zeit ist Entwicklung der Ablauf von Empfängnis, wachsen, reifen, sterben. Im Bereich des Nichtzeitlichen ist Entwicklung mehr ein Anreichern, ein Einsammeln der ganzen Fülle des im Jetzt Erlebten in das grosse Selbst. „Wir sind die Bienen des Unsichtbaren und wir heimsen den Nektar des Sichtbaren in die goldene große Honigwabe des Unsichtbaren ein.“

Tod bedeutet, dass unsere Zeit um ist. Was bleibt über den Tod hinaus?

Das Selbst bleibt und auch meine Seele bleibt. Meine Identität, die zum Selbst gehört, weil es im Körper war, nimmt zugleich am Überzeitlichen teil. Meine Identität wird aufgehoben (hinaufgehoben und bewahrt) im Tod.

Die innere Freiheit besteht darin, zu wollen, was wir tun und lassen und dazu ja zu sagen.

In welche Richtung wollen wir gehen? Wir wollen dieser Welt dienen, für uns selber und für alle anderen die Freude mehr und Leiden mindern.

5. Tag Thema: Dankbarkeit, die alles zusammenfasst. Dankbarkeit ist eine spirituelle Praxis, die gleichwertig zu anderen spirituellen Praxen ist, weil sie wie diese auch zum Ziel hat, aus der Zeit ins Jetzt zu bringen, von aussen ins Innen zu bringen.

Welche Methode führt in die Dankbarkeit?

Die Methode, die sich herauskristallisiert hat, ist in drei Worten gesagt:

STOP - LOOK - GO (wie beim Überqueren einer Straße)

1. STOP: Halte inne! 2. LOOK: Schau! Sei offen mit allen Sinnen, auch mit der inneren Aufmerksamkeit! 3. GO: Mach etwas aus der Gelegenheit!

Man kann sich vorstellen, wie anders die Gesellschaft aussehen würde, wenn die Dankbarkeit vorrangig wäre. Es wäre eine Gesellschaft der Gewaltfreiheit, der Zusammenarbeit und des Teilens. Dankbare Menschen sind immer bereit zu teilen. Sie haben immer das Gefühl, es ist genug da.

Dankbarkeit weckt auf: Eichendorff dichtet:

„Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort, und die Welt hebt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort.“ Das Zauberwort ist: dankbar leben.

Wir brauchen nicht auf ganz besondere Gelegenheiten warten, sondern wir können dankbar sein für die, die immer da sind. Wie ein Schöpfungs- und ein Heldenmythos gibt die Dankbarkeit Orientierung und Antwort auf diese zwei Fragen.



Wer bin ich? Ich bin mir geschenkt.

Worum geht es? Mich dankbar zu erweisen.

