

Loderndes Leben

Ein Freitagmorgen. Die Gewitter sind über Nacht abgezogen, ich sollte Laufen gehen, bevor die Sonne Fahrt aufnimmt. Doch irgendetwas bremst mich ein, immer wieder in diesen Tagen, an denen das Arbeitsjahr dabei ist, in die Sommerpause zu gehen. Anders als viele, die noch mitten im Endspurt sind, ist bei mir nicht mehr viel los, und ich erlaube mir immer wieder langsam in den Tag zu starten, mal meine Gitarre wieder in die Hand zu nehmen. Kürzlich hab ich mir endlich Zeit genommen, mich meinem Lieblingslied von Angelo Branduardi zu widmen. Nachdem ich den Text aus dem Internet gefischt und ausgedruckt hatte, hab ich es einfach probiert... So hatte es mit der Musik angefangen, als ich ein Kind war; das alte Akkordeon unseres Vaters stand irgendwo herum und mein Bruder und ich versuchten, nach dem Gottesdienst Kirchenlieder nachzuspielen...

Die beißende Stimme

Und ich beobachte wieder mal die Stimme, die mir Fragen stellt, unangenehme Fragen: Wie kommt es, dass es schon wieder halb zehn ist, du noch weder Laufen noch Meditieren warst? Was hast du eigentlich diese Woche über gemacht? ... Vertraut beißende Stimmen, ihre Fragen keine Überraschung, und doch treffen sie mich immer wieder unerwartet. Ich höre, wie ich mit „eineinhalb Tagen Kindergarten“ argumentiere und schließlich auch die ein oder andere Stunde Haushalt, die halt mal zufällig bei mir als Mann nicht wirklich mitzählt, und all die anderen kleinen Dinge, die sich summieren ... Aber was lass ich mich überhaupt darauf ein, die ohnehin so bedrohten Raum der Muße zu verteidigen!??

Die Stimme beißt gern auch dort zu, wo Disziplin erforderlich ist und über Jahre gewachsen ist, und wo Körper und Geist so spürbar und zugleich sensibel sind: regelmäßig Laufen gehen und die tägliche Meditationspraxis. Der Platz dafür will natürlich immer wieder bewahrt werden. Doch der innere Kritiker erinnert nicht freundlich daran, er beißt zu, auf perfide Weise dort, wo er sich auch noch moralisch überlegen fühlt: Ausgerechnet dort, wo **kostbares Leben** wartet, um gespürt und großzügig verschwendet zu werden – auch beim Laufen und gerade in der Meditation, da verzerrt diese Stimme alles zur Fratze der „Erledigung“.

Jede noch so zu erledigende Aufgabe ist pure Lebenszeit und kann gewürdigt werden, wenn wir uns nur nicht automatisch hetzen, antreiben und abhaken lassen. Wie sehr erst die Zeiten, wie beim Laufen oder in der Meditation, wo wir auf besondere Weise Gelegenheit haben, **Leben pur** zu erfahren, dieses unser eigenes körperliches Leben, das sich unter unserem Vornamen und in Form einer persönlichen Identität quasi vor unseren Augen und unseren Sinnen Moment für Moment ereignet.

Im Kern der meditativen Praxis geht es wie in der Sexualität um **Intimität** und **die Sehnsucht nach Intimität**, wie Martin Aylward es beschreibt. Und wir haben auf vielfältige Weise Gelegenheit, dieser Sehnsucht Raum zu geben, ja ihr zu ermöglichen, gespürt zu werden. In jeder körperlichen Betätigung können wir mechanisch auf irgendein Ziel oder eine Aufgabe ausgerichtet sein; aber wir können auch für Momente unsere Tätigkeit und unsere Erfahrung ganz verkörpern. Eins werden, „gleichzeitig“. Eine Qualität der Aufmerksamkeit entfalten, die „intim, großzügig und entspannt ist – kurz verkörpert“¹.

Aylward spricht von „verkörpertem Gewahrsein“, wir erfahren und *sind* unsere Erfahrung – all die Antreiber und *Zerlediger* lassend, heimgekehrt in unsere ursprüngliche Einheit und Ganzheit.

Mr. Duffy

Dessen Gegenbild ist James Joyces Figur des „Mr. Duffy, der ‚eine kurze Distanz von seinem Körper entfernt lebte‘, gefangen in Abstraktionen, Reaktionen und Interpretationen – verloren in Ideen, statt in die Unmittelbarkeit des Lebens eingetaucht zu sein. Wir erzählen uns selbst und anderen Geschichten über unsere Erfahrungen, statt sie tatsächlich zu leben. Wir sind angespannt und nehmen es kaum wahr – wir verlassen und verlieren uns, bis wir es nicht mehr anders kennen.

Verkörpertes Gewahrsein ist der Weg zurück nach Hause: Intimität damit, wo und wie wir gerade jetzt sind, und mit dem, was gerade geschieht...“²

Diese Qualität, uns und das Leben in Ruhe zu lassen, uns tatsächlich in den gegenwärtigen Augenblick hinein zu entspannen – egal, ob er gerade angenehm ist oder nicht (!), weil wir uns nicht mehr automatisch und reflexhaft ständig Widerstand leisten gegen das, was ist – das ist die Intimität mit dem Leben, die möglich ist. Ja, nicht nur möglich, sondern eigentlich unser natürlichster Zustand.

Das ist eine Form von „Glück“, um ein großes Wort zu gebrauchen und es zugleich greifbar zu machen, diese Form von unverdünntem Glück (Anthony de Mello), erfahren wir, wenn wir unabhängig von den Umständen werden, unabhängig auch von unseren ganzen Wünschen, Ersatzbedürfnissen. Ein Glück, das Anthony de Mello „unverdünnt“ nennt, und das nichts Zusätzliches braucht, sondern eher ein Abziehen, ein Lösen von Blockaden, Illusionen und dem Wunsch, das Leben mögen anders sein.

Unverdünntes Glück

„Die Chinesen sagen das sehr schön: Wenn das Auge nicht versperrt ist, dann ist das Ergebnis Sehen. Sie müssen nichts tun, um zu sehen. ...

Wenn das Ohr nicht versperrt ist, dann hören Sie. Wenn der Mund nicht versperrt ist, dann schmecken Sie. Wenn der Geist nicht versperrt ist, dann erkennt er ... Und

1 M.Aylward, Erwache genau dort, wo du bist. Die Praxis des verkörperten Gewahrseins. Arbor-Verlag 2022, S. 25.

2 Aylward 13.

wenn das Herz nicht versperrt ist, dann ist das Ergebnis Freude und Liebe. ... Lassen Sie los!“³

Wenn der Körper nicht versperrt ist, dann sind wir unsere Erfahrung und wir schließen die Lücke und Distanz, um nicht weiter wie Mr. Duffy „eine kurze Distanz von unserem Körper entfernt“ zu leben!

Wer hier tiefer eintauchen möchte, denen empfehle ich das Buch von Martin Aylward als Sommerlektüre, sowie den Gedichtband von Mary Oliver.

Der Sommer-Retreat 11.-13.Juli ist so eine Möglichkeit, diese Lücke zu schließen. Wir haben einen wunderbaren Klostergarten, die besondere Atmosphäre der Kapelle, einen schönen alten Seminarraum, und wir haben Menschen, die bereit sind, sich einzulassen. Die Kraft der Gruppe ist immer wieder eine besondere Erfahrung, auch wenn und gerade, wenn wir gar nicht ständig miteinander reden müssen. Auch hier arbeite ich wieder mit Inspirationen von Aylwards Erfahrung und Olivers Gedichten, die uns Wege zeigen zum „Gebet der Aufmerksamkeit“.

Neben meiner Begleitung in die Stille der Meditation und bei Übungen zur Achtsamkeitspraxis, begleitet mich wieder mein Bruder und diesmal auch seine Frau, die ihre Yin-Yoga Praxis einbringt und uns damit ein zusätzliches Angebot macht, genau dieses „verkörperte Gewahrsein“ zu erleben. Mit ihnen werde ich auch am Lagerfeuer Musik machen und Chants singen für Herz und Sinne.

Es geht noch weiter mit Kostproben von Mary Olivers Gedichten für alle, denen ihr innerer Kritiker erlaubt, noch weiter zu lesen ;)

3 Anthony de Mello, Das Leben neu entdecken 33.

Was ist ein Gebet?

Gestern schon: der zeitliche Spielraum, der für mich so wesentlich ist, um mich meiner vielleicht wichtigsten Aufgabe zu widmen, gerät durch solche beißenden Stimmen immer wieder unter Druck. Dabei hab ich mir nur erlaubt, Mary Olivers Gedichtband mit auf die Couch zu nehmen. Sie ist meine stärkste Verbündete: In ihrem berühmten Gedicht „Sommertag“ beschreibt sie, wie sie eine Heuschrecke in ihrer Hand beobachtet, und dann – wie so oft in ihrem Werk – die Frage nach dem Gebet eröffnet: *Ich weiß nicht genau, wie ein Gebet aussieht. Aber ich weiß, wie man Aufmerksamkeit schenkt*⁴ ...

Bei mir ist es keine Heuschrecke, wie so viele ihrer Beobachtungen in der Natur. Bei mir ist es die Resonanz mit der Stille, mit den Worten der Dichter:innen und Weisen, mit der Botschaft Jesu. Die Ausrichtung scheint verschieden, und ist doch vielleicht in der Tiefe das gleiche Bemühen, auf Tuchfühlung zu gehen mit dem Geheimnis des Lebens: Aufmerksamkeit, Präsenz, Gegenwart. Herz an. Leben auf Empfang.

Ihr ganzes Herz in diesen Augenblick zu legen, in diese Begegnung, in diese scheinbar sinnlose Beobachtung – das ist ihr Gebet. Es ist das Gebet und Privileg des Kindes. Und es ist exakt die Qualität der Aufmerksamkeit, die wir in Meditation und Herzensgebet praktizieren.

Müßig und gesegnet

Und die Dichterin stellt in einem Gespräch und mir und dir, uns allen die Gegenfrage, uns und unseren inneren Radio-DJ's, deren Beat nicht stoppt; die immer nur *weiter weiter* peitschen; die uns von einer *Erledigung* zur anderen treiben, die uns ins Gefängnis der linearen Zeit stecken und mit Blick auf die Uhr *Ergebnisse* erwarten. Mary Oliver also hält dagegen und stellt alle DJ's mit Autorität ab:

*Sag mir, was hätte ich sonst tun sollen, statt ins Gras zu fallen, mich niederzuknien, über die Felder zu streunen, müßig und gesegnet zu sein...*⁵ !??

Sind unsere Sitzungen, Screens und alles angeblich Sinnvolle wichtiger, nur weil sie sich wichtig machen?

Was könnte wichtiger sein,
als die Kostbarkeit des Lebens zu ahnen, zu spüren,
zu tasten, wie blind und verdurstend das Glas Wasser am Schreibtisch des Alltags!?

Was könnte erstrebenswerter sein,
als *to pay attention* – Aufmerksamkeit *zollen*,
das Wunder des Lebens mit unserer Achtsamkeit zu empfangen und zu beantworten,
Gegenwart und Augenblick wie eine Flamme zu hüten

4 Oliver, Sommertag

5 Sommertag

und bisweilen, öfter, ja wann endlich wieder singend und tanzend um das Lagerfeuer
all der lodernden Wesen zu *feiern*?

*Es ist an der Zeit, für die Dinge einzutreten,
die keine Zwecke haben,
für das Spiel, für die Musik,
für die Gedichte,
für das Gebet, für das Singen,
für die Stille,
für alle poetischen Fähigkeiten des Menschen.
Sie haben keine Lobby
und bringen keine Profite.
Aber sie stärken unsere Seelen.*⁶

Verschwende deine Zeit und investiere Aufmerksamkeit

Ajahn Brahm, der populäre buddhistische Mönch und Bestsellerautor ruft uns zu, Zeit zu verschwenden, indem wir Zeiten ohne Ziele, Zwecke, Pläne und Wünsche einrichten. „Wenn du in der Meditation das Gefühl hast, es wäre Zeitverschwendung gewesen, heißt das, dass du vorankommst. Warum hast du versucht, etwas zu erreichen? Warum hast du gedacht ... am Ende sollte dabei etwas für dich herausspringen?“⁷

Ja, natürlich müssen wir auch arbeiten, uns manchmal durchbeißen, Zeit „investieren“. Aber all das, was wir dafür an Qualitäten brauchen, wächst auch und gerade in den Zeiten, in denen wir nicht geradlinig Ziele verfolgen. Mary Oliver entwickelte eine bemerkenswerte Disziplin, täglich mit Stift und Notizblock in die Natur zu gehen, zu schauen, zu lauschen, zu beobachten und zu staunen. Eine Forscherin – nicht um wissenschaftliche Erkenntnisse, sondern um Weisheit zu gewinnen. Und sie in Sprache zu fassen. Grundlage aller Weisheit, Dankbarkeit und Spiritualität ist die Aufmerksamkeit – „*unsere unendliche und (vielleicht einzig) zweckmäßige Aufgabe*“⁸. Grundlage aller Dringlichkeit ist unsere Bewusstheit für die Endlichkeit.

*Stirbt nicht alles am Ende und viel zu schnell?*⁹

Die Dringlichkeit des Lebens besteht nicht darin, möglichst viel zu bewerkstelligen, sondern möglichst zu lieben,
*das sanfte Tier deines Körpers nur das lieben lassen, was es liebt*¹⁰

hindurch zu gehen durch die dunklen Nächte und Täler,

6 Fulbert Steffensky zugschrieben

7 Bär 61

8 Mary Oliver

9 Sommertag

10 Oliver, Wildgänse

anstatt verzweifelt *herausfinden* zu wollen
bereit zu werden zur Endlichkeit und Hingabe,
statt im Kampf gegen das Unannehmbar und Unerträglich alle Lebenskraft
zu veräußern.

Amok, Unmenschlichkeit, Krieg und Katastrophen...
*Welche Kraft der Erde auch immer wütet, wir wenden ihr
verwirrte, aber anonyme Blicke zu; wie der Name
der Katastrophe auch lautet, er ist niemals
das Gegenteil von Liebe.*¹¹

Wagst du glücklich zu sein? Wagst du zu beten?

Jeder Moment ist neues Leben.
Und wir sind Himmel – alles, was geschieht, ist nur Wetter. Dazu gehören sengende
Hitze, so genannte Unwetter, Blitz und Donner, Sturzflut und Hagel. Doch jedes
Wetter geht vorüber. Und manchmal ist die Luft gerade nach so einem „Wetter“
frisch, angenehm kühl.
Sind wir bereit, immer wieder am Tag eins nach dem anderen zu tun,
langsamen Schrittes
von Moment zu Moment zu Moment
zu schlendern
gelegentlich zu streunen
innezuhalten und manchmal
zu **staunen**?

*Die Welt wird jeden Morgen erschaffen.
Unter den orangen Scheiten der Sonne
wandeln sich die Aschehaufen der Nacht zurück ins Blattwerk
und heften sich an die höchsten Äste, ...
Jeder Teich mit seinen lodernden Rosen
ist ein Gebet, das gehört und
jeden Morgen reichlich erwidert wird,*

*egal ob du je gewagt hast
glücklich zu sein oder auch nicht,
ob du je gewagt hast
zu beten oder auch nicht.*¹²

Mary Olivers Blumen *lodern*, hier die Seerosen, ein anderes mal die Sonnenblumen,
und wieder fragt sie sinngemäß: ist dieses Lodern ihre Art des Gebetes?¹³

11 Oliver, Morgengedicht

12 Morgengedicht

13 Oliver, Zufällig stand ich da

Gebet des Loderns: Wer die Welt in ihrer Schönheit lodern sieht, entdeckt das Feuer auch in der eigenen Tiefe.

Brennende Herzen

Im Evangelium nach Lukas lodert plötzlich ein Feuer wieder auf, das jäh erstickt wurde, als Macht und Meute über einen Meister herfiel, der furchtlos die Herzen der Menschen entzündete:

Brannte uns nicht das Herz, fragen sich die Emmausjünger später, als sie auf dem Heimweg von Golgotha einem geheimnisvollen Fremden begegnet waren, den ihre enttäuschten, verzweifelten und verqualmten Herzen nicht als den Geliebten erkannten. Ihr Meister, der ersehnte Messias – er war den Tod der Verbrecher am Kreuz gestorben, hingerichtet und verhöhnt. Da kommt dieser Fremde, weiß scheinbar von nichts, wo es doch in ganz Jerusalem nur ein Thema gab; nichts weiß er, aber er *versteht* und deutet ihnen die Schrift: „Musste nicht all das geschehen...?“ Was für ein schwer erträgliches „Musste...“!? Es hallt durch die Jahrtausende einer Welt, die immer zugleich furchtbar schön und furchtbar grausam wirkt.

Doch die Geschichte nimmt ein wundersames Ende. Sie erkennen den Geliebten nicht an seinem Äußeren, nicht einmal an seiner Stimme sondern am Brechen des Brotes und am Auflodern ihrer Herzen. Keiner brach das Brot wie er, keiner teilte sein Leben wie er, keiner berührte und entfachte die Glutnester der Herzen wie er. ***Brannte uns nicht das Herz?! Wann brennt dein Herz? Achte mal darauf in diesem Sommer!***

Freitag Mittag. Höchste Zeit, etwas zu kochen. Mit Laufen und Meditieren ist es nichts geworden; ich habe den Vormittag verschwendet, um diese Zeilen zu schreiben und, nun ja, vielleicht doch eine Art Mary Oliver Parfait zuzubereiten, mit Zutaten aus anderen heiligen Speisen. Es genügt wohl nicht, um alle satt zu kriegen, aber es erinnert den Gaumen und die Seele an **wichtige Geschmacksrichtungen** des Lebens. Auf dass wir nicht das Essen auch noch erledigen.