



## 22. Tag: »Das geheimnisvolle Bewusstsein«

**Achtung, es ist wieder soweit! Volle Konzentration!**

Hat Dir das Basteln der »heiligen Erdkugel« Spaß gemacht?



Der Schüler fragt den Meister:

»Was ist Erleuchtung und wer kann sie erwarten?«

Der Meister zögert nicht und sagt:

»Es ist so, dass der Baum singt und der Stein tanzt – aber nur für den vollendet Gerechten. Das ist der, der mit Ohren zu sehen und mit Augen zu hören vermag.«



### Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Bewusstsein«



### Erster Praxisteil: »Tai Chi, der Uranfang«

Hast Du schon einmal von Tai Chi gehört? Vielleicht weißt Du, dass es eine Art chinesischer »Schneckengymnastik« ist, bei der die Leute in Zeitlupentempo seltsame, ineinanderfließende Bewegungen ausführen. In China gehen oft Hunderte von Menschen in der Mittagspause auf einen öffentlichen Platz, um dort gemeinsam Tai Chi zu machen. Tai Chi ist eine Bewegungsmeditation, bei der es darauf ankommt, bestimmte »naturähnliche« Bewegungen und Körperhaltungen so genau wie möglich einzustudieren. Tai Chi wird jedoch nicht nur als beruhigende Ausgleichsgymnastik benutzt! Kung-Fu-Kämpfer nutzen Tai Chi, um Körperbeherrschung und absolut sicheren Stand in jeder Lage zu lernen und um ihre Energie so sparsam wie möglich einzusetzen. Und Taoisten versenken sich durch den Zustand vollkommener Konzentration auf Atmung und Bewegung in die notwendige Gedankenlosigkeit, um in einen Zustand meditativen Bewusstseins zu gelangen... Nicht umsonst bedeutet Tai Chi im Tao auch »Der Uranfang«, wo noch alles Eins war, ohne Trennungen und Gegensätze.

Es ist in jedem Fall eine schöne Erfahrung, seine Körperteile »fließen« zu lassen, so wie ein Baum seine Krone im Wind bewegt, wie Wellen auf den Strand plätschern oder wie ein Kranich seine Schwingen ausbreitet...

Genau das ist nun Deine Aufgabe. Ich werde Dir nun langsam und mit einigen Pausen einen Text zum »geheimnisvollen Bewusstsein« vorlesen. Bitte stelle Dich in schulterbreitem Stand irgendwohin, wo Du etwas Platz um Dich herum hast. Atme ein paarmal tief und konzentriert durch und warte dann einfach ab, bis ich mit dem Vorlesen beginne.

Wenn es soweit ist, konzentriere Dich bitte ausschließlich auf meine Worte und versuche, gleichzeitig dazu passende, fließende Bewegungen zu machen. Wenn Du möchtest, schau ich woanders hin, falls Du Dich schämst. Es kommt darauf an, dass Du die Worte hörst und direkt – ohne darüber nachzudenken! – in Bewegungen verwandelst. Also nicht erst überlegen, z.B.: »Hmm, die Lunge ist das Gegenstück zur Luft, hat er gesagt, wie könnte ich das jetzt darstellen?«, sondern einfach zuhören und den Körper tun lassen! Lass Dich einfach gehen, so wie Du das auch bei einem freien Tanz zu Musik tun würdest. Alles verstanden? Dann kann es losgehen:

[Lassen Sie dem Schüler viel Zeit, indem Sie genügend Pausen nach jedem Absatz machen]

»Füße passen genau zur Erde. Sie sind ideal dazu geeignet, um sich über den Erdboden fortzubewegen. Laufen, klettern, springen – das alles können Füße. Hände sind das universelle Abbild aller Dinge um uns herum. Sie können betasten, anfassen, festhalten und vieles mehr. Auch sie sind ein perfektes Gegenstück zur Welt. Alles an uns ist so beschaffen – als passendes Gegenstück zu der Welt, in der wir

leben.

Die Lunge ist das Gegenstück zur Luft, der Magen ist das Gegenstück zur Nahrung, in unseren Adern fließen Flüsse, in allen unseren Zellen wogt das Meer, und die endlose Weite des Himmels ist in unserem Kopf. So sind wir vom Kopf bis zur Sohle Natur. Die Natur ist ein Teil von uns und wir sind ein Teil der Natur.

Eine unendlich große, für uns unfassbare Energie ließ das Universum entstehen. Alles, was entstanden ist, entstand durch diese Unergie. Unablässig bewirkte sie Neues, unablässig wandelte sie das Gesicht des Universums. Ohne diese Energie gäbe es keine Sonne, keine Erde und kein Leben.

Die Sterne sind die Funken der Urkraft, die am Firmament glimmen und auf diese Weise ihre Energie an die Planeten weitergeben, wo sie sich erneut verwirklicht. Sie bewirkt das Leben in unzähligen Formen und alle Naturerscheinungen. So ist auch jede Kraft und jede Energiequelle auf der Erde, egal, was sie bewegt oder verändert, auf die eine Urkraft zurückzuführen, die das Universum schuf.

Diese Kraft ist es, die Dein Herz schlagen lässt, die Deine Füße über den Boden trägt und die Deine Gedanken ermöglicht. Es gibt letzten Endes nur diese eine, große, schöpferische Kraft, die sich in billionenfacher Vielfalt verwirklicht hat. Wir wissen nicht, wo diese Kraft herkommt und wo sie hinget, aber wir können überall ihre Spuren sehen, fühlen, spüren – hier und jetzt und immerzu. Schau zur Sonne und sieh ihr Licht; setze Dich neben ein Feuer und fühle seine Wärme, trinke einen Schluck Wasser und spüre seine Wirkung.

Doch, – was ist es eigentlich, was in Dir sieht und spürt und fühlt? Es ist das Licht Deines Lebens, das innere Feuer, die sprudelnde Quelle Deines Geistes. So wie ein Stapel Holz erst durch einen Funken Feuer fangen kann, so entstand auch der Geist in Dir erst durch einen Funken der unauslöschlichen Lebensenergie. So wie das Holz das Feuer nicht erzeugt, hat das Gehirn nicht Deinen Geist erzeugt. Dein Körper, Deine Sinne, Dein Gehirn sind nur die Holzscheite für das Feuer des Lebens. Ohne Unterbrechung fließt diese Kraft seit Anbeginn der Zeit und erzeugte immer kompliziertere, raffiniertere »Brennstoffe«, um sich in ihnen immer wieder auf's Neue zu verwirklichen.

Diese Kraft ist es, die Dich atmet, die Dein Herz schlagen lässt und die Dich wahrnehmen lässt. Nenne sie Geist oder Wahrnehmung oder Bewusstsein – es sind nur verschiedene Namen oder Sichtweisen für ein und dasselbe! Verschiedene Namen für das, das die Flüsse fließen, die Pflanzen wachsen und die Menschen denken lässt.

Auch wenn Du etwas verbrennst, ist es vollkommen egal, was Du als Brennstoff benutzt – ob Holz, Papier oder Öl – das Feuer ist größer oder kleiner, bläulich oder gelblich – aber es ist und bleibt Feuer! Und Feuer ist wie Geist. Feuer ist ein Ausdruck der Urkraft, eine Energieform. Es verändert sich in jedem Moment, doch es wird nicht älter. In einem Moment ist klein und begrenzt, doch im nächsten wird es schlagartig riesengroß und setzt alles in Brand, ohne eine feste Gestalt. Genauso ist Dein Geist! Dein Körper altert, aber Dein Geist ist immer gegenwärtig und zeitlos. Zudem ist er grenzenlos, mal groß, mal klein. Mal lodert er hoch, wenn Du auf einem Berg stehst und in die Ferne schaust. Mal ist er am Boden glimmend, wenn Du gedankenverloren einen Käfer beobachtest. Mal breiten sich Deine Gedanken aus wie ein höllisches Flammenmeer. Mal ruhen sie konzentriert auf einem Punkt wie eine unbelegte Kerzenflamme.

Genauso wie das Feuer, das sich nicht an sich selbst verbrennen kann, kann sich Dein Geist nicht selbst wahrnehmen. Oder doch? Gibt es ein Brennen ohne Brennstoff, jenseits von Raum und Zeit? Die Antwort muss ja lauten, denn es gibt die Urkraft! Aus ihr entstand irgendwann sowohl das Brennen, als auch die Brennstoffe.

All das, was die Urkraft in Dir mit Hilfe Deines Gehirnes wahrnimmt, sind nur die verschiedenen Erscheinungen genau dieser einen Urkraft. Auf diese Weise sieht der Geist sich selbst! Geeint in der Vielfalt seiner Werke. Alles besteht am tiefsten Grund der Existenz aus Urkraft, Geist, Bewusstsein, Gott – wie man es auch nennen mag – es ist »das Eine«.

Und weil das so ist, hat auch Dein Bewusstsein die Fähigkeit, sich selbst zu erkennen ... – es muss Dir ganz einfach gelingen, seine Begrenzung zu überwinden, die Dir unsere Welt in Zeit und Raum vorgaukelt. Suche den Weg, um Deine Grenzenlosigkeit und Dein Einssein mit Allem zu finden!«

Bleibe nun noch eine Weile stehen und lasse das Ganze auf Dich wirken. Danach kannst Du wieder zu mir kommen.



## Zweiter Praxisteil: »Ich bin mein größtes Hindernis«

[Lesen Sie vor dem zweiten Praxisteil aufmerksam diese »Anweisung«! Versuchen Sie spielerisch eine Situation herzustellen, bei dem Sie die Rolle eines fernöstlichen Meisters einnehmen. Sie können – wenn der Schüler das mag – sich dazu auch verkleiden oder mit Accessoires die Vorstellung beflügeln. Es ist sehr wichtig, dass Sie authentisch wirken, d.h.: Unterlassen Sie für diesen Teil Späße, bleiben Sie ernst, stellen Sie Ihre Fragen langsam und geben Sie Antworten nur im Sinne der hier vorgegebenen Texte. Die Antworten in eckigen Klammern geben die Richtung wieder, in der der Schüler antworten könnte. Je mehr er davon abweicht, desto geschickter müssen Sie bei den folgenden Fragen zurück zum »Pfad« finden. Fragen Sie nun den Schüler, wie er das Rollenspiel am liebsten spielen möchte. Viel Erfolg!]

Was könnte das wohl heißen, »Ich bin mein größtes Hindernis«? [Die Frage an den Schüler richten. Antwort ohne Diskussion!]

**Meister:** Wer bist Du? [Ich bin ...]

**Meister:** Ist dieses 'Ich', von dem Du sprichst, Dein Körper oder Dein Mund oder Deine Hände? [Es ist alles zusammen.]

**Meister:** [Deuten Sie auf den Körper des Schülers] Wem gehört dieser Körper? [Mir!]

**Meister:** So so, derjenige, dem dieser Körper gehört, ist also vom Körper selbst verschieden. Du bist der Eigentümer und der Körper ist Dein Eigentum, oder? [Vielfältige Antworten möglich...]

**Meister:** Weißt Du denn jetzt, wer Du bist? [Verschiedene Antworten]

[Verändert nach dem indischen Weisen Sri Ramana Maharshi, aus GÜNTHER-1 / Seite 221]

**Meister:** Um die richtige Antwort zu finden, brauchst Du Deinen sechsten Sinn. In welchem Organ sitzt dieser Sinn? [Im Gehirn / Im Kopf / In gar keinem]

**Meister:** Der sechste Sinn ist Teil unseres Bewusstseins. Er bildet die Grenze, wo das normale Bewusstsein aufhört und das »Meer der Bewusstheit« beginnt. Dein normales Bewusstsein ist Deine Wahrnehmung, Dein Gefühl und Dein Verstand, dass im »Meer der Bewusstheit« eine mehr oder weniger große leuchtende Kugel bildet. Das Meer selbst ist außerhalb von Dir und doch bist Du untrennbar mit ihm verbunden. Dein Leuchten leuchtet in diese Dunkelheit hinein und wenn Du einen sechsten Sinn besitzt, dann kannst Du das Meer erkennen und siehst darin viele andere leuchtende Kugeln. Warum ist der sechste Sinn Teil unseres Bewusstseins und doch auch Teil des Überbewussten? [verschiedene Antworten]

[Idee nach Carlos Castaneda, aus STECHER / Seite 80]

**Meister:** »Das Überbewusstsein zeigt uns, was wir sein können, wenn wir uns bewusst auf die innere Führung einlassen. ... (Es ist) der in jedem Menschen bereits vorhandene göttliche Kern. ... Tritt das Überbewusstsein in Erscheinung, wird unser persönliches Bewusstsein nicht ausgeblendet, sondern auf einer geistig höheren Ebene ... (mit dem Meer der Bewusstheit verbunden).«

[SPLIETH / Seite 26]

**Meister:** Hast Du einen sechsten Sinn, ein Überbewusstsein, einen Zugang zu Deinem göttlichen Kern? [diverse Antworten möglich]

**Meister:** Damit Du eine Ahnung davon bekommst, wann sich Dein sechster Sinn zeigt und wie er sich in Deinem Bewusstsein ausdrückt, werde ich Dir zwei Beispiele geben:

»Im Dezember 1972 berichtete das Time-Magazin unter dem Titel 'The Greening of the Astronauts', daß viele Astronauten während längerer Raumflüge Veränderungen ihres Bewußtseins erlebten. Entweder während des Fluges selbst oder nach der Rückkehr auf die Erde machten sich tiefgehende persönliche Veränderungen in ihren Einstellungen und in ihrem Lebensstil bemerkbar. Unter den Bedingungen der Schwerelosigkeit hatten viele Erlebnisse, die sie mit Worten beschrieben, die genauso gut den mythischen Äußerungen der ältesten Lehrer des Ostens hätten entnommen sein können. Während seines Fluges zum Mond mit Apollo XII empfand der Astronaut Edgar Mitchell ein Gefühl der Einheit mit allen Bewohnern der Erde und spürte die Zerbrechlichkeit eines kleinen blauen Planeten, der von unend-

licher Schwärze umgeben ist. ... Trotz (der) Anforderungen an ihre Zeit und Aufmerksamkeit empfinden sie Gefühle der Demut, Ehrfurcht und Eingebung, wie man sie gewöhnlich in den esoterischen Büchern des Mystizismus findet. Captain Mitchell gab seinen Erlebnissen am treffendsten mit den Worten Ausdruck: Man entwickelt ein unmittelbares globales Bewußtsein, eine Verbundenheit mit den Menschen, eine starke Unzufriedenheit mit dem Zustand der Welt und das drängende Bedürfnis, etwas dagegen zu tun' (TIME 1972). ...

[VOLKAMER / Seite 23]

So stoßen viele Astronauten durch den reinen Anblick der Erde auf das Überbewusste. Doch auch große Künstler und Wissenschaftler berichten vom sechsten Sinn. So der Musiker Johannes Brahms:

»... Die Ideen (strömen) auf mich ein ... Ich sehe nicht nur bestimmte Themen vor meinem geistigem Auge, sondern auch die richtige Form, in die sie gekleidet sind, die Harmonien und die Orchestrierung. Takt für Takt wird mir das fertige Werk offenbart, wenn ich mich in dieser seltenen inspirierten Gefühlslage befinde, wie es auch bei Tartini der Fall war.... Ich muß mich in einem Zustand der Halbtrance befinden, um solche Ergebnisse zu erzielen - ein Zustand, in welchem das bewußte Denken vorübergehend herrenlos ist und das Unterbewußtsein herrscht, denn durch dieses, als einen Teil der Allmacht, geschieht die Inspiration. Ich muß jedoch darauf achten, daß ich das Bewußtsein nicht verliere, sonst verschwinden die Ideen. ... Dann strömten die Ideen, die ich bewußt suchte, mit solcher Macht und Schnelligkeit auf mich ein, daß ich nur ein paar fassen und greifen konnte; ich war nie fähig, sie alle kurz zu notieren; sie kamen wie momentane Blitze und entschwanden schnell, wenn ich sie nicht auf Papier festhielt. ... Wie schon erwähnt, befinde ich mich in einer tranceähnlichen Situation, wenn ich in diesen traumähnlichen Zustand falle - einem Schweben zwischen Schlafen und Wachen; ich bin wohl noch bei Bewußtsein, aber hart an der Grenze, das Bewußtsein zu verlieren« - nämlich in Schlaf zu fallen ...«

[Zitat Johannes Brahms, aus VOLKAMER, Seite 27 - 29]

**Meister:** »Des Menschen Seele gleicht dem Wasser: Vom Himmel kommt es, zum Himmel steigt es, und wieder nieder, zur Erde muß es, ewig wechselnd.« Was fällt Dir bei diesen Worten ein? [div.]

[Zitat Johann W. von GOETHE, aus SIMM / Seite 163]

**Meister:** Unser Geist ist das Tor zum Himmel, wenn wir ihn richtig benutzen. Doch was habe ich Dich zu Anfang gefragt? Was macht es uns so schwer, dieses Tor zu finden? [Das Ich / Weiß nicht mehr]

**Meister:** [Je nach Antwort:] Genau / Nein ... Es ist dieses Ichgefühl, dass es uns so schwer macht, mit dem Universum eins zu sein. Wir betrachten uns als getrennt von allem. ... Setze Dich eine Weile hin und meditiere. Ich werde Dir einige reinigende Worte zum Ich verraten, wenn Deine Konzentration auf den Atem vollständig ist.

\*\*\*

»... Der Mensch fühlt sich und erlebt sich als ein Ich. Die Ichhaftigkeit führt ihn zu Ichsucht und Selbstbehauptung in verschärfter Abgrenzung zu allem Nicht-Ich und damit zur Herzensverhärtung. Er fühlt sich und macht sich zur Mitte, wenn nicht bewußt, so doch insgeheim. Diese Entwicklung hat die Tendenz, sich weiter zu verschärfen. ... Die besondere Gefahr aber besteht darin, daß der Mensch naiverweise das gar nicht weiß und, sagte man es ihm, es nicht verstehen kann. Mit seiner Ichhaftigkeit verbindet sich eine Entstellung der Daseinswirklichkeit. Sein Blick ist verstört. Er kann also gar nicht vergleichen und den Unterschied zwischen dem, was er ist, und dem, was er sein sollte, einsehen. Denn: was und wie er sein sollte, läßt sich nicht vorweg beschreiben. Das ist nicht ein anderer Stil, eine andere Richtung seines alltäglichen Lebens, kein Bild, das er verwirklichen könnte; nichts, was er mit Bewußtsein und Willen, Ernst und Verantwortungsbewußtsein durchführen könnte, sondern etwas total anderes: etwas, das sich ihm völlig entzieht, nur durch Wandlung von der Basis her erreicht werden kann: durch Umkehr. ... / ... (Dem Menschen) ist als äußerste Möglichkeit freigestellt, den Bannkreis seines ... (Ichs) zu sprengen, in innerlichen Kontakt mit allem Seienden zu treten, allüberall im Fremden dem Verwandten zu begegnen, im Verwandten sich selbst zu erblicken und in diesem Selbst der Mitte des Seins inne zu werden, so daß er ebensoviel lebt, als er gelebt wird. ...«

[HERRIGEL / Seiten 86 - 87 / 181]

**Meister:** Was musst Du also tun, um den sechsten Sinn auszubilden? [div. Antworten]

**Meister:** Zum Schluss bedenke dies, denn darin zeigen sich die negativen Seiten des Ichs am stärksten: »... Es (kommt) darauf an, daß man schon dem leisesten Anflug von nervöser Ungeduld, Unmut und Ärger begegnet, nicht so, daß man sie energisch unterdrückt, sondern so, daß man sie verlernt. ...«

[HERRIGEL / Seite 152]



## **Dritter Praxisteil: »Ein letztes Mal schauen«**

[Ggf. legen Sie einen Gegenstand, den der Schüler liebt, in ihre Nähe]

So, nun kommen wir zu einer ersten »richtigen« Meditation. Setze Dich dazu bitte so auf ein Kissen, dass Deine Wirbelsäule ganz gerade ist, ohne verspannt zu sein. Es sollte so sein, als ob in der Mitte auf Deinem Kopf ein Seil befestigt wäre, an dem Du hängst. Das Kinn ziehst Du ein klein wenig nach hinten und die Hände legst Du locker in den Schoß. Die Haltung der Beine sollte so sein, dass keine Adern abgedrückt werden und Du lange so sitzen kannst. Schneidersitz wäre gut, oder wie Du magst. Wenn Du so gerade sitzt, kontrolliere alle Muskeln, ob sie locker sind und schließe die Augen. Ich werde Dir nun einige Aufgaben stellen, die Du erfüllen sollst. Solange Du nichts von mir hörst, sollst Du Dich nur auf die vorgenannte Aufgabe konzentrieren!

[Schauen Sie auf die Uhr und beginnen Sie mit der ersten Aufgabe]:

Lasse die normalen Gedanken, Gefühle und Beschäftigungen, die Dich gerade beschäftigen, wie Nebel an einem sonnigen Morgen auflösen. Vielleicht gelingt es Dir am besten, wenn Du Dir tatsächlich Nebel und Sonne vorstellst.

[Geben Sie dem Schüler 2 Minuten Zeit, legen Sie den Gegenstand ggf. in das Blickfeld]

Wenn ich `jetzt` sage, öffne die Augen und blicke konzentriert auf irgendetwas, dass in Deinem Blickfeld ist. Dein Kopf und Dein Körper bleiben jedoch unbeweglich! Und dann konzentriere Dicha auf dieses Objekt ganz intensiv.

[»Jetzt!« - 1 Minute]

Nun stelle Dir vor, Du würdest das Objekt jetzt zum letzten Mal sehen. Wie kommt Dir das vor? Wie fühlst Du Dich dabei? Welche Gedanken kommen dabei auf? Lass Dir Zeit für eine möglichst realistische Vorstellung von diesen Dingen.

[3 Minuten. Verhalten Sie sich auch ganz ruhig, ggf. können Sie mit meditieren]

Werde Dir nun bewusst, wie schön und kostbar dieser Moment ist, weil es vielleicht der letzte ist, den Du mit diesem Objekt hast.

[1 Minute]

Schließe die Augen wieder und beschäftige Dich gedanklich noch eine Weile mit dem Satz »Jeder Augenblick ist kostbar, weil jeder Augenblick der letzte Augenblick sein könnte.«

[1 Minute]

[nach BODIAN / Seite 81]

[Diskutieren Sie anschließend über die Erfahrungen, die der Schüler gemacht hat.]



## **Die »Hausaufgabe«**

Für die Hausaufgabe möchte ich Dich bitten, Dich einmal ein wenig mit der chinesischen Schrift zu beschäftigen, bevor Du dann etwas in chinesisch schreiben sollst. Also erst einmal zu den Grundlagen. Der Text ist recht lang, aber ich bin sicher, er kann Dir eine ganz neue Welt eröffnen. (Wenn drei Punkte irgendwo mitten im Text stehen, fehlt hier etwas vom Originaltext. Das macht man so bei Zita-

# Bewusstseins-Schulung

ten. Ebenso werden Ergänzungen, die den Sinn eines langen Textes kurzgefasst wiedergeben oder zum besseren Verständnis eingefügt wurden, in Klammern geschrieben.):

»Ein oft zitiertes chinesisches Sprichwort besagt, daß ein Bild mehr wert ist als tausend Worte, weil es viel leichter ist, zu zeigen als zu sprechen. Bekanntlich ist die chinesische Schrift insofern einzigartig, als sie kein Alphabet verwendet, sondern Zeichen ..., die ursprünglich Bilder ... waren. Im Lauf von Jahrhunderten wurden auf Knochen oder auf Bambus geritzte `Piktogramme´ zu Figuren, die mit einem Pinsel auf Seide oder Papier gemalt wurden, von denen nur wenige eine erkennbare Ähnlichkeit mit ... ihrer früheren Bedeutung aufweisen... Die meisten westlichen, wie überhaupt die meisten Menschen mit Alphabet, und sogar einige Chinesen sind der Meinung, daß diese Schrift unerhört kompliziert und unpraktisch sei. ...

... das Ideogramm vermittelt auf den ersten Blick und auf weniger Raum mehr Information als die lineare [d.h. aus aufeinandergereihten Einzelzeichen bestehende], alphabetische Schreibweise, die überdies ausgesprochen werden muß, um verständlich zu sein. ...

Das natürliche Universum ist nämlich *kein* lineares System. In ihm sind unendlich viele [Einzelteile] gleichzeitig in Interaktion, so daß es ungezählte Äonen dauern würde, um auch nur einen Augenblick seiner Bewegung in lineare, alphabetische Sprache zu übersetzen. Ganz zu schweigen vom Universum! Man betrachte einmal nur den Planeten Erde oder was in einem kleinen Tümpel oder in der Struktur eines Atoms vor sich geht. ... Ja, selbst das Gehirn, der Sitz und das Organ der Intelligenz, kann nicht einmal vom größten Neurologen [mit Hilfe der Sprache] beschrieben werden. Daher kommt eine [bildhafte Schrift] ... der Natur etwas näher als eine streng lineare und alphabetische. In jedem Augenblick besteht die Natur aus einer Fülle gleichzeitiger Strukturen. ...

[Die chinesischen Schriftzeichen oder Ideogramme] gelten als fremdartig, seltsam, ausgefallen und so vertrackt wie der `geheimnisvolle Osten´. Obwohl der Diktionär von K'anghsi vom Jahre 1716 n. Chr. etwa 40.000 Ideogramme anführt, braucht ein halbwegs gebildeter Mensch nur 5.000, und jemand mit entsprechender Bildung im Westen kennt ungefähr so viele Worte in seiner eigenen Sprache. Die Schwierigkeit des Erkennens und Identifizierens von Ideogrammen ist sicher nicht größer als bei anderen komplexen Organismen wie z. B. den verschiedenen Arten von Blumen, Pflanzen, Schmetterlingen, Bäumen und wilden Tieren.

In anderen Worten, Chinesisch ist einfacher, als es aussieht, und kann im allgemeinen schneller geschrieben und gelesen werden als Englisch. Das englische Wort MAN (deutsch: Mensch, Mann) benötigt zehn Federstriche, während das chinesische Wort *jen* 人 nur zwei braucht. TREE (deutsch: Baum) benötigt dreizehn, aber *mu* 木 nur vier. WATER (deutsch: Wasser) hat sechzehn Striche, aber *shui* 水 nur fünf. MOUNTAIN (deutsch: Berg) hat achtzehn, *shan* 山 drei. Auch wenn es wirklich kompliziert wird, hat z. B. CONTEMPLATION achtundzwanzig Striche, während *knian* 觀 nur fünfundzwanzig hat. ... obwohl unsere Schreibschrift die Sache beschleunigt, ist sie nichts im Vergleich zu ihrem chinesischen [»Verwandten«]. ...

Um die Dinge noch mehr zu vereinfachen, gibt es im Chinesischen keinen starren Unterschied zwischen den Satzgliedern. Substantive und Verben sind oft austauschbar und werden häufig als Adjektive und Adverbien eingesetzt.

Wenn sie als Substantive fungieren, dann ohne das lästige Ritual des Geschlechts, womit Adjektive übereinstimmen müssen, und ohne Deklination, und wenn sie als Verben fungieren, werden sie nicht konjugiert. Wenn nötig, setzt man separate Ideogramme ein, um Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft auseinanderzuhalten. Es gibt keine Verwirrung durch ... ist, war, waren und wird, werden sein, ... Wenn man ganz wörtlich übersetzt, klingt Chinesisch fast wie ein Telegramm:

上德不德是以不有德    Höhere Tugend nicht Tugend daher tugendhaft

Das müssen wir so ergänzen: »Höhere Tugend ist nicht absichtlich tugendhaft, und gerade deshalb ist sie Tugend«, aber das Chinesische schockiert mehr und gibt einem zu denken.

Das mag den Anschein erwecken, als sei es im Chinesischen schwierig, präzise zu sein oder so klare Unterscheidungen zu treffen, wie die wissenschaftliche Analyse es verlangt. Andererseits hat das Chinesische den eigentümlichen Vorteil, daß es viele Dinge gleichzeitig ausdrücken kann und auch all diese Bedeutungen hat. ...

# Bewusstseins-Schulung

Da der Begriff des Nicht-Linearen vielen fremd ist, möchte ich ihn etwas ausführen. Ein guter Orgelspieler könnte mit zehn Fingern und zwei Füßen, indem er Akkorde anschlägt, zwölf Melodien gleichzeitig produzieren, allerdings müßten sie, wenn er nicht sehr flink mit den Füßen ist, denselben Rhythmus haben. Er könnte aber sicherlich eine sechsstimmige Fuge – vier Stimmen mit den Händen und zwei mit den Füßen spielen, und in mathematisch-wissenschaftlicher Sprache würde jede dieser Stimmen eine Variable heißen.

Die Funktion jedes Organs im Körper ist ebenfalls eine Variable wie in diesem Zusammenhang die Temperatur, die Beschaffenheit der Luft, die Bakterien in der Umgebung, die Wellenlänge verschiedener Strahlen und das Gravitationsfeld. Wir haben jedoch keine Ahnung, wie viele Variable man in einer naturgegebenen Situation unterscheiden könnte.

Eine Variable ist ein Prozeß (z. B. eine Melodie, ein Pulsschlag, eine Schwingung), den man mit bewußter Aufmerksamkeit isolieren, identifizieren und messen kann. Das Problem, mit Variablen fertigzuwerden, ist ein doppeltes. Erstens, wie erkennen und identifizieren wir eine Variable oder einen Prozeß? Können wir z. B. an das Herz getrennt von den Adern denken oder an Äste getrennt vom Baum? Wo sind die genauen Trennungslinien, die den Bienen-Prozeß vom Blumen-Prozeß unterscheiden?

Diese Unterscheidungen sind immer etwas willkürlich ..., auch wenn sie sprachlich sehr genau beschrieben werden, denn sie liegen mehr in der Sprache als daran, was diese beschreibt. Zweitens gibt es keine uns bekannte Grenze der Variablen, die an einem natürlichen oder physischen Geschehen, wie am Ausbrüten eines Eis, beteiligt sind. Die Schale ist scharf und klar umrissen, wenn wir aber darüber nachdenken, kommen Erwägungen ins Spiel über Molekularbiologie, Klima, Kernphysik, Technik der Hühnerzucht, ... usw. usw., bis wir feststellen, daß dieses 'eine Geschehen' in Beziehung zum ganzen Universum betrachtet werden müßte, wenn wir dazu in der Lage wären. Aber die bewußte Aufmerksamkeit ist auf die Instrumente ausbuchstabierter Worte in Zeilen oder Ziffern in Zeilen angewiesen und kann nur einige der Variablen, die mit diesen Instrumenten isoliert und beschrieben werden, gleichzeitig verfolgen. Vom Standpunkt linearer Beschreibung geschieht jeden Augenblick einfach viel zu viel. Wir reden uns dann ein, daß wir uns um etliche wirklich wesentliche Dinge kümmern, so wie ein Zeitungsredakteur 'die Nachrichten' aus einer Unzahl von Ereignissen auswählt.

Das Ohr kann nicht so viele Variable gleichzeitig wahrnehmen wie das Auge, denn der Ton hat eine langsamere Schwingung als das Licht. Die alphabetische Schrift ist eine Darstellung von Tönen, während die Ideogramme Sichtbares wiedergeben und überdies die Welt direkt [vertreten], da sie nicht Zeichen sind für einen Ton, der ein Ding benennt. Was Namen betrifft, so hat der Klang 'Vogel' nichts, was an einen Vogel erinnert, und aus demselben Grund würde es uns kindisch vorkommen, wenn wir sie durch direkte Namen wie *twi-wit*, *ti-ri-li* oder *krah* ersetzen.

Abgesehen von diesen praktischen Vorteilen des Ideogramms, geht es auch um seine formale Schönheit, und zwar nicht einfach deshalb, weil sie unseren Augen exotisch und unbegreiflich erscheint. Niemand weiß die Schönheit dieser Schrift mehr zu schätzen als die Chinesen und Japaner selber, obwohl man annehmen könnte, daß ihre Vertrautheit mit ihr sie gegen alles andere als ihren Sinn gleichgültig gemacht hätte. Im Gegenteil, die Übung der Kalligraphie gehört im Fernen Osten zu den schönen Künsten wie die Malerei oder Bildhauerei. Eine Schriftrolle, die man sich in den Alkoven hängt, ist keineswegs mit einem Bibelspruch an der Wand, in Fraktur gedruckt und gerahmt, zu vergleichen. Die Bedeutung des letzteren ist sein Sinn, während die Bedeutung des ersteren in seiner optischen Schönheit und im Ausdruck der Persönlichkeit des Schreibers liegt.

Ich habe chinesische Kalligraphie [sozusagen »gemalte Schrift«] viele Jahre lang geübt und bin noch kein Meister in dieser Kunst, die man als ein Tanzen mit Pinsel und Tusche auf saugfähigem Papier beschreiben könnte. Weil Tusche hauptsächlich aus Wasser besteht, verlangt die chinesische Kalligraphie – die den Fluß des Wassers mit dem weichen Pinsel dirigiert im Unterschied zur harten Feder –, daß man mit der Strömung geht. Zögert man, verweilt man mit dem Pinsel zu lange an einer Stelle, ist hastig oder will das Geschriebene korrigieren, treten die Mängel nur allzu deutlich hervor. Wenn einer aber gut schreibt, hat er gleichzeitig das Gefühl, daß das Werk von alleine geschieht, daß der Pinsel von alleine schreibt – wie ein Fluß, der den Weg des geringsten Widerstands geht, schöne Biegungen macht. Die Schönheit chinesischer Kalligraphie ist demnach die gleiche, die wir in fließendem Wasser, im Schaum, in der Gischt, in Wirbeln und Wellen erkennen sowie in Wolken, Flammen und Dunstschleiern im Sonnenlicht. Die Chinesen nennen diese Art von Schönheit »dem li folgen«, ... Die Strömung der fließenden Luft hat denselben Charakter, und daher drückt der Chinese seine Vor-

stellung von Eleganz mit feng-liu aus, dem Fließen des Windes.

... So wie die chinesische Schrift wenigstens um einen Schritt der Natur nähersteht als die unsrige, so besteht die uralte Philosophie des Tao darin, dem Lauf, der Strömung, dem »Strich« der Naturphänomene geschickt und intelligent zu folgen und das menschliche Leben als einen [verbundenen] Bestandteil des ganzen Weltprozesses zu sehen, nicht als etwas Fremdes, ihm Entgegengesetztes.

[WATTS / Seite 23 ff]

So, ich hoffe, der Text hat Dir gefallen. Jetzt bist Du dran! Bitte gehe dazu auf die Internetseite »<http://www.chinalink.de/sprache/zeichenwunsch/index.html>« Dort kannst Du in einer alphabetisch sortierten Liste einige Worte in chinesische Schriftzeichen übersetzen. Außerdem sind eine ganze Menge Namen dabei – vielleicht ja auch Deiner? –, die sich sicher gut für unsere »Schreibmeditation« eignen. Dabei muss noch gesagt werden, dass die Namen natürlich nicht sprachlich übersetzt werden können, weil es sie einfach nicht im Chinesischen gibt. Der Verfasser hat daher die Zeichen kombiniert, die ausgesprochen in etwa so klingen würden wie der deutsche Name. Der Sinn (oder Unsinn) des so entstandenen Satzes – denn das wird ja aus den Zeichen! – hat dabei keine Bedeutung mehr. Ein Chinese könnte so den Namen ungefähr aussprechen. Über die Bedeutung würde er nicht nachdenken, denn bei Namen ist diese Methode üblich. Das ist ungefähr so wie bei dem Namen »Gotthilf Fischer«. Weil man weiß, dass es der Name des Leiters der Fischerchöre ist, denkt man nicht etwa darüber nach, wieso Gott den Fischern helfen soll?

Doch zurück zur Hausaufgabe:

Suche Dir also ein Wort und die zugehörigen chinesischen Schriftzeichen aus, drucke Sie aus und setze Dich mit einem Bogen Papier, schwarzer Wasserfarbe (oder Tinte) und einem weichen, mittelgroßen Pinsel hin, um das Wort nachzumalen. Wichtig ist nun, dass Du Dich eine ganze Weile intensiv auf das Bild konzentrierst, bevor Du anfängst. Male die Zeichen so groß, das sie mindestens eine Viertel A4-Seite bedecken. Und wenn es dann soweit ist, darfst Du jeden Strich nur aus einer Handbewegung machen, so wie im Text beschrieben! Wenn der Strich »in die Hose geht« oder an der falschen Stelle sitzt, musst Du wieder ganz von vorn anfangen. Übe es solange, bis jeder Strich der Zeichen ohne Abzusetzen und an der korrekten Stelle gelingt...

Viel Spaß!



## Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Bewusstsein«

---

**Ort:**

Wohl temperierter Innenraum

Die Schulung kann bei schönem Wetter auch draußen abgehalten werden

**Materialien:**

Das Übliche.

Ggf. div. Accessoires zur Darstellung des Rollenspieles für Praxisteil Zwei.

Uhr oder Stoppuhr

Computer mit Internet für die Hausaufgabe, wenn möglich

**Vorbereitung:**

Das Übliche.

Bereiten Sie sich auf den zweiten Praxisteil gründlich vor.

**Beginn:**

Das Übliche