



27. Tag: »Die ewigen Kreisläufe«

Achtung, es ist wieder soweit! Volle Konzentration!

Na, kannst Du das Lakota-Gebet auswendig? Lass doch mal hören!



Der Schüler fragt:

»Was bedeutet 'kunstlose Kunst'?«

Der Meister antwortet:

»Wer es vermag, mit dem Horn des Hasen und dem Haar der Schildkröte Bogen zu schießen, also ohne Bogen und Pfeil die Mitte zu treffen, der ist ein Meister der kunstlosen Kunst – ja die kunstlose Kunst selbst und somit Meister und Nichtmeister in einem.«



Der »Gedankensturm«

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

»Kreislaufl«



Erster Praxisteil: »Der unendliche Kreislaufl«

Goethe hat einmal gesagt: »Ein kleiner Ring begrenzt unser Leben und viele Geschlechter reihen sich dauernd an ihres Daseins unendliche Kette.«

[Goethe, aus SIMM, Seite 166]

Denke einmal an die verschiedenen Kreisläufe in der Natur. Wenn man es genau betrachtet, vollziehen sich alle natürlichen Vorgänge in Kreisläufen – einzig die Zeit bewegt sich nur in eine Richtung. Wobei das vielleicht eher eine Einbildung unseres Geistes ist, der ja erst durch die Erinnerung an die Vergangenheit und das Wissen um die Zukunft ein Zeitgefühl entwickelt. Im Buddhismus wird immer wieder darauf hingewiesen, das nur die Gegenwart wirklich existiert. Doch das ist ein anderes Thema...

Widmen wir uns jetzt den Kreisläufen. Nimm diese Kette [siehe Materialien] zwischen zwei Finger und setze Dich einmal gemütlich mit geschlossenen Augen eine Weile hin, um über die verschiedenen Kreisläufe nachzudenken. Suche Dir dann einen aus, den Du gut kennst und stelle Dir jeden Schritt vor dem inneren Auge vor. Dabei sollst Du bei jeder Veränderung im Kreislaufl die nächste Kugel zwischen die Finger nehmen und so weiter...

Es ist wichtig, dass Du den Kreislaufl ein paar Mal wiederholst, so oft wie möglich, bis es Deinem Geist und Deinen Fingern ganz flüssig und ohne Stocken gelingt. Doch auch dann kannst Du noch eine Weile weiter machen, wenn Du möchtest, denn der meditationsähnliche Effekt tritt erst nach einer ganzen Weile auf! Nimm Dir soviel Zeit wie Du möchtest.

Wenn Du fertig bist, rufe mich bitte und zeige mir »Deinen« Kreislaufl dann noch einmal mit Worten.



Zweiter Praxisteil: »Alles dreht sich im Kreis«

Als Du noch klein warst, hast Du Dich da auch manchmal ganz schnell und möglichst lange im Kreis gedreht, bis es Dir schwindelig wurde? Ein Bewegungsspiel, das den meisten Kindern großen Spaß macht und den meisten Erwachsenen Übelkeit verursacht.

Bei einigen Naturreligionen und besonders bei den Derwischen des Sufismus im Orient hat man dieses

Bewusstseins-Schulung

»Um-sich-selbst-drehen« ganz bewusst eingesetzt, um einen ekstatischen Zustand zu erreichen, der den Geist für Eingebungen aus der letzten Wahrheit öffnen sollte.

Der tanzende Derwisch dreht sich immer im Kreis. Während er seine Kreise tanzt, öffnet der Derwisch seine Arme. Die rechte Hand zeigt nach oben. Der Tänzer fängt damit Gottes Segen auf, der vom Himmel herab fällt. Mit der linken - gesenkten - Hand leitet der Derwisch den Segen an die Erde und die Menschen weiter.

Sema, der Wirbeltanz der Derwische, lehrt die Kunst der Lebensbalance und Harmonie. Sema heißt »nach innen hören« und bedeutet »mit der Erde verwurzelt sein und den Himmel berühren«. Es bedeutet die vollkommene Harmonie von Körper, Geist und Seele auf dem Weg des Herzens zu finden.

Es gibt kein Wesen und auch kein Objekt, das sich nicht drehen würde; denn alles setzt sich aus rotierenden Elektronen, Protonen und Neutronen zusammen, die im Atom umeinander kreisen. Alles dreht sich, und der Mensch lebt durch den Wirbel dieser Teilchen, durch die Zirkulation des Blutes in seinem Körper, durch die Abfolge der Phasen seines Lebens und nicht zuletzt durch seine Abstammung von der Erde und seine Rückkehr zu ihr.

All diese Drehungen sind ganz natürlich und geschehen unbewusst. Daneben besitzt der Mensch jedoch auch Verstand und Intelligenz. Mit ihrer Hilfe nehmen die Tanzenden Derwische willentlich und ganz bewusst an den Drehungen des Universums teil.

Ziel der Tanzenden Derwische ist es, in völlige Harmonie mit allen Dingen und Lebewesen in der Natur zu kommen – mit den kleinsten Zellen ebenso wie mit den Sternen am Firmament

Er dreht sich von rechts nach links um die eigene Achse – sein Herz – und umschließt so die ganze Menschheit in Liebe.

»Liebevoll wurde der Mensch erschaffen, auf dass er selbst Liebe gebe«, sagt Mawlana Dschalal ad-Din ar-Rumi, und: »Jede Liebe schlägt eine Brücke zur Göttlichen Liebe. Diejenigen, die sie noch nie gefühlt haben, kennen sie nicht!«.

Wie Du Dir sicher schon denken kannst, ist es nun Deine Aufgabe, einen Wirbeltanz zu versuchen. Stelle Dich dazu mitten im Raum auf; Hindernisse solltest Du vorher beseitigen! Dann schließe die Augen und konzentriere Dich zählend auf Deine Atmung – wie schon so oft geübt. Je länger Du Deine Atemzüge zählst und je konzentrierter und weniger abgelenkt Du wirst, desto besser.

Dann sollst Du wieder Deinen Kreislauf vom ersten Praxisteil ins Gedächtnis rufen und ihn ein paar Mal durch Deine Vorstellung kreisen lassen, bevor Du dann langsam mit der Drehung beginnst.

[Wenn Sie eine Trommel haben, können Sie den Schüler rhythmisch unterstützen, wenn er es möchte. Geben Sie die Geschwindigkeit jedoch nicht vor, sondern versuchen Sie, dem Tempo des Schülers nachzugehen!]

Am Anfang solltest Du den gedanklichen Kreislauf noch mitnehmen bei Deiner Drehung, solange Du die Vorstellung und die Bewegung noch zusammen ausführen kannst, ohne zu stocken. Mit der Zeit sollst Du schneller werden und dabei wird es sicher immer schwieriger, den Kreislauf auch noch weiter zu denken. Stattdessen versuche, Dir das Gefühl einer weltumspannenden Liebe vorzustellen – Glück, Harmonie, Einssein, Wärme, Fröhlichkeit, Hochstimmung – so, wie Du es am besten empfinden kannst.

Und in diesem Gefühl wird Dein Tanz nun immer schneller und schneller. Führe ihn möglichst lange durch, so lange, bis Du nicht mehr kannst. Das ist ganz im Ernst gemeint! Wirbele so lange, bis es einfach nicht mehr geht...

Danach hast Du Zeit, Dich auszuruhen, bis Du wieder Kraft hast, die Schulung fortzusetzen.



Dritter Praxisteil: »Sieh hin!«

Bei den Indianern, die ja als Naturvolk ganz nah und immerzu am Herzen der Mutter Erde lebten, galt der Satz »Alles ist rund«. Schwarzer Hirsch von den Lakota, erklärt uns das folgendermaßen:

»Ihr habt bemerkt, daß ein Indianer in allem, was er unternimmt, die Kreisform berücksichtigt, weil die Kraft der Welt sich stets in Kreisen auswirkt, und jedes Ding danach strebt, rund zu sein. In den alten Tagen, als wir ein starkes und glückliches Volk waren, strömte uns alle Kraft aus dem heiligen Ring des Volkes zu. Solange der Ring nicht zerbrochen war, gedieh das Volk. Der blühende Baum war die lebendige Mitte des Ringes, und der Kreis der vier Weltteile nährte ihn. Der Osten spendete Frieden und Licht, der Süden die Wärme, der Westen Regen, und der Norden mit seiner Kälte und dem mächtigen Wind begabte mit Kraft und Ausdauer. Dieses Wissen samt unserer Religion kam zu uns aus der anderen Welt. Alles, was die Kraft der Welt tut, vollzieht sich in einem Kreis. Der Himmel ist rund, und ich habe gehört, daß die Erde wie eine Kugel rund ist, und so sind alle Sterne. Der Wind, wenn er seine höchste Macht entfaltet, bildet Wirbel. Die Vögel bauen sich runde Nester, denn ihre Religion ist die gleiche wie die unsrige. Die Sonne kommt hervor und geht wieder in einem Kreise nieder. Der Mond tut dasselbe, und beide sind rund. Selbst die Jahreszeiten bilden ihren wechselnden Gang in einem großen Kreis und kehren immer dorthin zurück, von wo sie gekommen. Eines Menschen Leben ist ein Kreis von Kindheit zu Kindheit, und so verhält es sich mit allem, darin Kraft sich regt. Unsere Tipis waren rund wie Vogelnester, und diese wurden stets in einem Kreise angelegt, dem Ring des Volkes, einem Nest von vielen Nestern, wo der Große Geist wollte, daß wir unsere Kinder hegen. ...«

[Schwarzer Hirsch, aus HALBFAS, Seite 146

Wir werden nun raus in die Natur gehen und nach Kreisen suchen. Dabei darf nicht gesprochen werden! Lass uns einfach schweigend dahin gehen, wohin es Dich treibt – ganz ohne Ziel und Absicht – und beobachte die Natur. Ich bin sicher, Du findest bald große oder kleine, offensichtliche oder versteckte Formen, die einen Kreis – ein natürliches Mandala – ergeben.

Wenn Du etwas gefunden hast, bleibe schweigend dabei stehen und schau es Dir an, aus allen Perspektiven, unterstützt von den anderen Sinnen, möglichst versunken in Gedanken um diesen Kreis, den Du entdeckt hast.

Wenn Du meinst, den Kreis vollkommen erfasst zu haben, gehe weiter, um den nächsten zu suchen...

Der Spaziergang endet, wenn Du wieder sprichst.

Viel Spaß!



Die »Hausaufgabe«

Tanze noch ein paar Mal den Tanz der Derwische oder beschäftige Dich nochmal mit den Kreisläufen anhand der Perlenkette.

Du kannst stattdessen auch die vorhergehenden Schulungen nochmals durchsehen und irgendetwas wiederholen, was Dir gut gefallen hat.

Mach es mit Hingabe!!!



Der »Gedankensturm«

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

»Kreislauf«

Bewusstseins-Schulung

Ort:

Wohl temperierter Innenraum für den ersten und zweiten Praxisteil
Der dritte Teil muss draußen in der Natur abgehalten werden

Materialien:

- irgendeine Kette oder Schnur mit aufgereihten Kugeln
- Trommel, falls vorhanden

Vorbereitung:

Das Übliche

Beginn:

Das Übliche