



24. Tag: »Mutter Erde, Vater Sonne«

Achtung, es ist wieder soweit! Volle Konzentration!

Erzähle doch mal, wie Dir die »Joik-Wanderung« gefallen hat.



Der Schüler fragt den Meister: »Sind wir Menschen nicht Teil eines unsterblichen Ganzen, das ewig weiterlebt?«

»So könnte es sein,« antwortet der Meister.

»Doch was wird sein,« fragt der Schüler weiter, »wenn die Sonne eines Tages erlischt und die Erde im ewigen Dunkel versinkt? Was geschieht dann mit uns?«

Der Meister lächelt und erwidert: »Atme aus, mein Sohn!«



Der »Gedankensturm«

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

»Mutter«



Erster Praxisteil: »Verwandt mit allem«

Im Verlauf der Schulung hast Du schon einmal davon gehört, dass einige Völker und Kulturen davon ausgehen, dass wir Menschen ein abhängiger Teil des Universums sind, der auf diese Weise mit allem vernetzt und verwandt ist. Diese Sichtweise ist selbst für philosophisch denkende Wissenschaftler nicht ungewöhnlich. So sagte z.B. der Physiker Rupert Sheldrake:

»Der Evolutionsgedanke, der seit Charles Darwin die Welt eroberte, prägt zunehmend unser gesamtes Denken. Er führt die Vielgestaltigkeit der Welt auf einen Ursprung zurück. Das ganze Universum mit allem, was es beinhaltet, nahm seinen Anfang in jener kosmischen Explosion, die wir Urknall nennen. Die Sonne entstand aus derselben galaktischen Wolke wie die anderen Sterne unserer Milchstraße, die Erde aus derselben kreiselnden Materiescheibe wie unsere Bruder- und Schwesterplaneten. Alle Formen des Lebens, so glaubt man, stammen von ein und derselben Urform ab, vielleicht sogar von einer einzigen Urzelle. So sind wir mit allen Lebewesen verwandt und letztlich auch mit allen Dingen im Universum.«

[aus NEU, Seite 69]

Wir wollen heute mit Hilfe verschiedener Möglichkeiten unseren Verwandten in der Natur näherkommen. Zum Auftakt bekommst Du diesen Spiegel von mir, mit dem wir jetzt gleich zwei Experimente durchführen werden. Für das erste Experiment suchen wir uns nun erst einmal ein ungestörtes Plätzchen im Wald.

[gehen Sie mit dem Schüler zu solch einem Platz und richten Sie es dort bequem ein. Hängen Sie dann den Spiegel an einen Baum, so dass der Schüler sich direkt davorsetzen könnte. Falls Sie einen Nagel verwenden, erklären Sie, dass das dem Baum keinen Schaden zufügt.]

So, nun zum ersten Experiment:

Setze Dich bequem vor den Spiegel, so dass Du Dein ganzes Gesicht sehen kannst. Falte dann die Hände im Schoß und beobachte Dich so lange unbeweglich im Spiegel, bis ich »O.K.« sage. Lasse Dich dabei nicht ablenken!

Anschließend atmest Du einmal tief aus, lässt alle Muskeln erschlaffen und erholst Dich einen Moment von der Konzentration. Danach blickst Du – ohne, dass ich etwas sagen müsste – erneut in den Spiegel, wo Dein ganzes Gesicht erkennbar sein muss.

Daraufhin musst Du Dich ganz fest auf das Spiegelbild Deiner Nasenwurzel zwischen den Augenbrau-

en konzentrieren und absolut still verharren. Außerdem darfst Du Deine Lider nicht schließen! Nach zwei Minuten werde ich wieder »O.K.« sagen.

Ist auch diese Zeit um, schließt Du die Augen, atmest einmal tief durch und stellst Dir möglichst genau im Geiste die Verwandtschaft alles Lebendigen vor. Versuche diese Vorstellungen – Bilder, Gefühle, Gedanken – möglichst lange zu erhalten und öffne die Augen erst wieder, wenn zu viele störende Gedanken aufkommen und die Vorstellung beeinträchtigen. Alles verstanden?

[Geben Sie dem Schüler jeweils zwei Minuten Zeit bis zum »O.K.«. Anschließend Gespräch]

So, nun versuche einmal mit Hilfe des Spiegels, eine Weile Deine gewohnte Wahrnehmung zu verlassen und die Welt mit anderen Augen zu sehen. Dazu brauchst Du nur den Spiegel unter Deine Nase zu halten und dann mit Blick auf den Spiegel durch die Natur zu gehen. Ich achte darauf, dass Du nicht stolperst! Wenn Du keine Lust mehr hast, bleibst Du einfach stehen und wartest noch einen Moment mit dem Spiegel unter der Nase. Ich werde Dir dann abschließend einen kleinen Vers vorlesen, bevor wir zum zweiten Praxisteil übergehen. [...]

»... denn da ist nur eine Erde,
und darauf lebt nur eine Menschheit.
Diese atmet nur aus einer Lufthülle,
wird gewärmt von nur einer Sonne,
durchflutet von nur einer Wassermasse.
So setzt sich scheinbar alles Leben zusammen,
So haben auch wir viel mehr gemeinsam
als uns trennt.

[Claus M. Pulm, WIU e.V.]



Zweiter Praxisteil: »Von Mensch zu Natur«

Um unsere Verwandtschaft mit allem Lebendigen zu erkennen, sind wir zuerst einmal auf unsere Sinne angewiesen. Doch es reicht nicht, einfach nur zu sehen, zu hören und zu fühlen – Du musst lernen, zu schauen, zu lauschen und zu ertasten! Bevor wir weitergehen dazu ein kurzer Text:

»Die Sinne sind die Schwellen der Seele

Zu lange haben wir geglaubt, das Göttliche sei außerhalb von uns. Dieser Irrglaube hat unsere Sehnsucht auf katastrophale Weise überbeansprucht. Dies ist umso trauriger, als es gerade die Sehnsucht ist, die uns Menschen heiligt. Das Schönste, was wir überhaupt besitzen, ist unsere Sehnsucht; diese inner-seelische Kraft ist spiritueller Natur und besitzt eine herrliche Tiefe und Weisheit. Wenn wir unsere Sehnsucht auf eine ferne, äußere Gottheit richten, setzen wir unser Vermögen zum Uns Sehen einer unerträglichen Belastung aus. So geschieht es oft genug, dass die Sehnsucht mutig hinausstrebt, auf das ferne Göttliche zu, aber dann, überfordert, in sich zurückfällt und zu Zynismus, Leere oder Negativität wird. Dies kann unsere Sensibilität völlig zugrunde richten. Wir müssen unsere Sehnsucht in keiner Weise unter Druck setzen. Wenn wir daran glauben, dass der Körper in der Seele lebt (und nicht umgekehrt!) und dass die Seele geweihter, göttlicher Boden ist, dann ist uns das Göttliche vollkommen gegenwärtig - so nah wie unser eigenes Selbst. ...

(Um das zu erkennen, benötigen wir alle unsere Sinne)

Der erste Sinn, den wir behandeln werden, ist der Gesichtssinn oder das Sehvermögen. Im Auge erhält die Intensität menschlicher Gegenwart eine einzigartige Konzentration und Verfügbarkeit. Im menschlichen Auge findet das Universum seine tiefste (Wiederspiegelung) und Zugehörigkeit. Ich stelle mir vor, dass die Berge von der Ankunft des menschlichen Auges träumen. Wenn das Auge sich öffnet, ist es wie die Morgenröte, die den schwarzen Vorhang der Nacht aufreißt. Wenn es sich öffnet, erhebt sich eine neue Welt. ... auf wundersame Weise macht uns das Auge ... auf das Geheimnis und das Anderssein alles Außer-uns-Seienden neugierig. ... Wenn wir etwas mit ungeteilter Aufmerksamkeit anblicken, holen wir es in uns herein. ...

(Der zweite Sinn ist der Hörsinn)

Es ist sehr wichtig, zwischen Lauschen und Hören zu unterscheiden. Manchmal hören wir Dinge, ohne ihnen wirklich zuzuhören. Wahres Lauschen bringt uns sogar mit dem Ungesagten und Unsagbaren in Berührung. Bisweilen sind gerade die wichtigsten Schwellen des Geheimnisses Orte des Schweigens. Wahrhaft spirituell zu sein bedeutet, den Möglichkeiten und der Gegenwart des Schweigens, der Stille, mit großem Respekt zu begegnen. Martin Heidegger sagte, wahres Lauschen sei Andacht. Wenn wir mit unserer Seele lauschen, versetzen wir uns in den Rhythmus der Musik des Universums und werden eins mit ihm. Durch Freundschaft und Liebe lernen wir, unser Selbst in die Stille einzustimmen, in die Schwelle des Geheimnisses, über die unser Leben in das Leben unserer Geliebten dringt und deren Leben in unseres. ...

(Und der dritte Sinn ist der Tastsinn. Er nimmt uns die Distanz, die wir mit Augen und Ohren wahrnehmen, und führt uns unmittelbar heran an die Außenwelt.)

Mit unseren Händen greifen wir aus uns hinaus, die Welt zu berühren. ... Der Akt des Berührens bringt uns mit der Welt des Anderen in Berührung. ... «

[John O'Donohue, aus LÖHNDORF / Seite 28 - 29 / 32]

So, nun gehe einmal vor und suche Dir mit konzentriertem Schauen, Lauschen und Ertasten einen Baum aus. Es soll ein Baum sein, der Dich in irgendeiner Weise sozusagen »anzieht« und bei dem Du spontan eine Idee von seinem »Charakter« hast. Wenn Du glaubst, einen solchen gefunden zu haben, beschäftige Dich noch eine Weile mit ihm – durch schauen, lauschen und ertasten – und mache Dir Gedanken, wie dieser Verwandte wohl aussehen würde, wenn er ein menschliches Gesicht hätte.

Wenn Du soweit bist, gebe ich Dir noch einen Spruch aus dem Buddhismus mit auf den Weg, während Du versuchen sollst, dieses Gesicht mit Ton an den Stamm zu modellieren. Viel Spaß [...]

»Was es an Lebewesen hier auch gibt,
die schwachen und die starken, restlos alle;
Mit langgestrecktem Wuchs und groß an Körper,
Die mittelgroß und klein, die zart sind oder grob,
Die sichtbar sind und auch die unsichtbaren,
Die ferne weilen und die nahe sind,
Entstandene und die zum Dasein drängen, -
Die Wesen alle: Glück erfülle ihr (Sein)!

[Mettasutta, Buddhismus]



Dritter Praxisteil: »Von Natur zu Mensch«

Wir gehen noch etwas weiter, um einen weiteren Baum zu finden – einen, der Dir in besonderer Weise verwandt erscheint. Nimm nicht den Erstbesten! Wir haben genügend Zeit!

[...]

Schön! Jetzt wollen wir mal sehen, was uns Dein Baum so zu »sagen« hat. Dazu lese ich Dir zuerst einen kleinen Text von einem indianischen Schamanen vor, der erklärt, wie man es machen könnte, mit einem Baum in Verbindung zu treten.

»... Naturvölker verehrten die Bäume sehr. Die Indianer nannten sie stehende Wesen, weil sie da blieben, wo ihre Wurzeln waren, und den Menschen, deren Verstand und Herzen dafür offen waren, große Weisheiten vermitteln konnten. Sie behandelten Bäume mit Achtung, waren im Einklang mit ihnen und konnten sogar mit ihnen (in Verbindung treten). Zyniker mögen bei dieser Vorstellung ruhig verächtlich lachen, aber dieser Zynismus entspringt der Unwissenheit um spirituelle Ökologie. Selbstverständlich ist diese (Verbindung) nicht körperlich möglich, weil Bäume weder über Mund noch Kehlkopf verfügen; sie ist auch nicht auf mentaler Ebene möglich, außer in der Phantasie oder der Einbildung. Aber der spirituelle Geist eines Menschen kann direkt mit dem spirituellen Geist eines Baumes in Verbindung

treten!

Bäume erhalten ihre Nahrung von der Sonne, der Erde und der sie umgebenden Atmosphäre. Sie schwingen im Einklang mit dem Lebenspuls der Erde. Was die Erde beim Nähren der Bäume erfährt, ähnelt den Gefühlen einer Mutter beim Stillen ihres Babys. Es ist daher angemessen, daß unsere schamanische Arbeit auch Erfahrungen mit Reglosigkeit umfassen sollte. Wir sollten nicht nur lernen, körperlich reglos, aber ganz wachsam zu sein - wie ein Baum -, sondern auch, unsere Gedanken zum Stillstand zu bringen, damit sich unser Gewahrsein auf inneres Wachstum richten kann - wie bei einem Baum. Wir müssen fähig sein, den ständigen Gedankenstrom, der in unser Gewahrsein eindringt, einzudämmen und das Ego sacht beiseite zu schieben, damit es nicht länger »herrscht«. Dann können wir mit unserem spirituellen Geist in »Verbindung treten«, einfach indem wir uns erlauben, zu »sein«. [...]

[Kenneth Meadows, aus STECHER / Seite 86 - 87]

Natürlich ist es für uns nüchtern denkende »moderne« Menschen schwierig, sich vorzustellen, mit einem Baum in Kontakt zu treten. Aber warum sollte das eigentlich nicht möglich sein? Schließlich lebt der Baum und besteht im Grund aus denselben Stoffen wie auch wir Menschen. Und auch das, was wir Geist nennen, ist vielleicht nicht nur eine menschliche Eigenschaft, sondern universell? Zu dieser Idee kamen selbst einige Astronauten, als Sie die Erde das erste Mal von oben sahen.

»Sie sahen die Erde in ihrer ganzen glänzenden Schönheit... und waren davon zutiefst bewegt. Viele Astronauten haben seither erklärt, dies sei eine tiefe spirituelle Erfahrung gewesen, die ihr Verhältnis zur Erde völlig verändert habe. ... Der Planet wimmelt nicht nur von Leben, sondern scheint selbst ein lebendes Wesen aus eigener Kraft zu sein... Seine Form hat sich in Milliarden von Jahren ausgestaltet und entwickelt sich immer noch weiter.« Die Vermutung liegt nahe, dass nicht nur wir Menschen mit Geist zu tun haben, sondern all das, was lebt. »Unser Verhalten wird völlig anders sein, wenn wir uns bewusst sind, dass die Umwelt nicht nur lebendig, sondern auch wie wir selbst mit Geist begabt ist.«

[Zitat Fritjof CAPRA, aus NEU, Seite 97]

Genug geredet. Jetzt versuche einmal, mit dem Baum Kontakt aufzunehmen. Wie? Nun, das hängt von Dir ab! Auf jeden Fall solltest Du Dich dem Baum nun so eng wie möglich nähern, vielleicht heraufklettern oder irgendwie eine Position finden, in der Du es mit Baumberührung eine Weile ruhig aushalten kannst.

Wenn Du soweit bist, versuche einmal eine Weile, in den Baum »hineinzuhören« und zu ergründen, was er für ein »Mensch« ist. Was er so erlebt hat, wie er sich heute fühlt, was ihn bewegt und und und...

Ich warte solange in der Nähe, bis Du kommst und mir den »Geist des Baumes« beschreibst.

[... Lassen Sie dem Schüler immer genügend Zeit und ermuntern Sie ihn auch dazu]

Bevor wir gleich nach Hause gehen, wollen wir sehen, ob Dein Baum noch eine Botschaft für Dich hat. Dazu musst Du zuerst Dein Passfoto und Dein [... Gegenstand des Schülers] in den Baum hängen. Knoten beide irgendwo fest, wo sie hängenbleiben können. Dadurch soll die Verbindung zwischen Dir und dem Baum besiegelt werden.

Anschließend legen wir uns unter den Baum und Du schließt die Augen. Dann stelle dem Baum im Geiste eine ganz persönliche Frage über etwas, das Dir im Moment besonders wichtig ist und horche, was der Baum Dir antwortet ...

[Bleiben Sie solange an dem Ort, wie es dem Schüler gefällt, bevor Sie die Schulung beenden]



Die »Hausaufgabe«

So ganz langsam geht es auf das Ende der Schulung zu. Deshalb kann es nicht schaden, wenn Du Dir bis zum nächsten Mal schon einmal ein »heiliges« Abschlussmahl für den letzten Tag überlegst. Denke an die Dinge, die Du besonders gern magst und versuche sie – vielleicht mit einigen »rituellen Handlungen« gewürzt – zu arrangieren.



Der »Gedankensturm«

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

»Mutter«

Ort:

Dieser Schultag muss irgendwo im Wald (zur Not in einem Park) durchgeführt werden.
Laden Sie den Schüler am Beginn der Schulung zu einem ungewöhnlichen Ausflug in die Natur ein...

Materialien:

Das Übliche

Wetterfeste Kleidung, so warm, dass man es auch sitzend länger aushalten kann.

Liegeunterlage und ggf. warme Decke

nicht zu kleiner Spiegel mit einer Aufhängevorrichtung (am besten rechteckig)

ggf. Nagel und Hammer

ein Passfoto des Schülers, wetterfest in Folie eingeschweißt oder in einem Rähmchen, an einer Kordel

einen Gegenstand, der dem Schüler viel bedeutet, den er aber für die Schulung missen kann

einen Block Ton (am besten vorher weichkneten)

Vorbereitung:

Das Übliche

Beginn:

Das Übliche