

Mike Boxhall

Der leere Stuhl

Die Lehre – nicht der Lehrer

... EINE GESCHICHTE, DIE KEIN ENDE HAT.

DAS IST IHR LEBEN, NEHMEN SIE DARAN TEIL ...

Aus dem Englischen von Karin Hein



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

In Liebe meiner Familie gewidmet

© 2012 Mike Boxhall

© 2014 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH Freiburg

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

The Empty Chair. The Teaching not the T-Shirt with Mike Boxhall

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2015

Titelfoto: © Mike Boxhall

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Hergestellt von mediengenossen.de

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement finden Sie unter

www.arbor-verlag.de/umwelt

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-86781-132-3

Inhalt

Vorwort	7
Der leere Stuhl –	
Die Lehre, nicht der Lehrer	11
Einführung	13
Tiefer in die Stille	31
Ein spiritueller Weg	45
Bewusstheit	49
Identifiziertsein	55
Normal	59
Die Segnungen des Normalseins	67
Liebe und Angst	75
Der Segen der Ungewissheit	83
Die Tide	99
Form und Leere	117

Veränderung	131
Intelligenz versus Intellekt	137
Craniosacraltherapie und Meditation	143
Essenz und Alter	147
Konversationen	153
Wer macht die Arbeit?	159
Nichts tun	165
Das Lehren	177
Sollte ich lehren?	181
Öffnen oder Schließen	189
Über den Autor	197
Bibliografie	203
Danksagung	209

Vorwort

Dies Buch entspringt zum Teil meiner Sinnsuche in meiner eigenen Ungewissheit, einer reichhaltigen Goldgrube an Material, und teilweise aus den Interaktionen mit vielen Hunderten von Studierenden, mit denen ich in den vergangenen 15 Jahren meine Ungewissheit mit der ihrigen teilte und auslotete.

Nach einigen Jahren in dieser außerordentlich lohnenden Beziehung ergab sich, dass ich ständig angegangen wurde, doch ein Buch zu schreiben. Ich spürte in mir einen tiefen und sturen Widerwillen dagegen, denn ich erlebte es so, dass die Arbeit, wie das Universum, nie feststeht. Doch die Studierenden zeigten sich ebenso stur und überredeten mich am Ende mit den Worten „Du bist jetzt 80, Mike, und wirst nicht ewig bei uns bleiben. Bitte hinterlasse uns etwas, woran wir uns halten können.“ Anscheinend war ich nicht sehr erfolgreich mit dem Lehren des Nicht-Festhaltens!

Also gab ich schließlich nach und versprach ein virtuelles Buch, dem ich alle zwei Monate etwas hinzufügen würde, ohne einen definitiven Abschluss im Blick. Dies findet sich im Internet unter *www.theemptychairteachingfoundation.com*. Bisher habe ich sogar jeden Monat etwas gepostet. Weil es *online* ist, kann ich auch alles, was ich gesagt habe, jederzeit wieder ändern. Wünschen wir uns nicht alle, dass wir das könnten?

Das Bitten und Betteln hörte aber nicht auf. Jetzt habe ich die weiße Fahne gehisst und *Der leere Stuhl* ist das Ergebnis. Mit den Website-Einträgen werde ich noch fortfahren, und wenn das lange genug geschieht, könnte es eines Tages einen zweiten Band geben – in der Essenz wie der erste von den Studenten geschaffen, und von der unglaublichen Synergie, die durch das Zusammenkommen entsteht.

Vor ungefähr vierzig Jahren, gegen Ende einer *Midlife-Crisis*, begann ich, Therapeut zu werden. Durch Ausbildung und dann Praktizieren, zuerst als Berater/Psychotherapeut, dann als Akupunkteur, dann als Craniosacraltherapeut, kam ich allmählich in den Körper, und entdeckte unterwegs, wie die scheinbar oberflächlichen Seinsschichten die inneren Schichten enthalten, und dass das, was auch immer im Innersten ist, nicht von der äußeren Form getrennt ist.

Ich fand, dass die kartesianische Spaltung von Körper/Geist (so wie ich Descartes' Theorie verstehe) nur von dem Blickwinkel aus bestand und gültig ist, wo der Intellekt schon abgespalten oder entkörperlicht ist. Ich habe herausgefunden, dass Wahrheiten vielfältiger Art in einem Kontext wahr sind und dann in einem anderen nicht notwendigerweise auch wahr sind. Das war eine große Entdeckung für mich und hat mich vermutlich ein wenig toleranter gemacht. „Wenn ich nur mit zwanzig gewusst hätte, was ich nun mit achtzig weiß!“ ist ein Ausdruck dieses Gedankens.

Nachdem ich versuchsweise meine Zehen in den Ozean der Erfahrung, Lehre genannt, eingetaucht hatte und ganz munter Fortgeschrittenenkurse für Craniosacraltherapeuten und -therapeutinnen anbot, dämmerte es mir allmählich (und den Kursteilnehmenden wahrscheinlich zuerst), dass ich überhaupt keine Techniken von irgendetwas lehrte. Es kam zu einem gemeinsamen Praktizieren, und was daraus entstand, war eine Erforschung der Verkörperung des Geistes und die Entdeckung, dass unter den unzähligen Ausdrucksmöglichkeiten des Geistes, Gestalt anzunehmen, auch das war, was ich als „mich“ bezeichne.

Jenes Gewährwerden, dass ich gar keine inhärente Existenz habe außer einer, die sich aus anderen Begrifflichkeiten zusammenfügt, die aus sich heraus ebenfalls keine Existenz haben, ist eine gewaltige und zu Beginn erschütternde Erfahrung.

Vertrautheit erzeugt Geringachtung, sagt man, aber es ist vielleicht nützlicher, dass sie auch ein Gewahrsein darüber erzeugt, dass gerade in dieser Wahrheit die einzige uns mögliche Sicherheit liegt. Wenn ich nicht vom Universum getrennt bin, dann bin ich das Universum! Jedes Mal, wenn wir das zu einem Konzept machen und mit seiner Ungeheuerlichkeit ringen, haben wir's verloren. Mittagspause!

Ebenso allmählich wurde klar, dass niemand eine bestimmte Berufsbezeichnung braucht, um diese Arbeit zu machen, nur einfach das Verlangen, es zu wollen. Eine Liste der derzeitigen Studierenden würde fast alle Berufe beinhalten, die wir uns nur vorstellen können. Darunter sind Banker, Psychologinnen, Lehrerinnen, Hausfrauen, Ärzte, Hochschulstudenten, Bauern, Therapeuten, Dichterinnen, Tänzerinnen, Philosophen, Priester, Ölproduzenten, Künstlerinnen, Kurpfuscher, Schneider, Soldaten, Matrosen, Reiche, Arme, Bettler und, soweit ich weiß, sogar Diebe. Aber eben, wie Sie sehen, lehre ich ja keine Berufe. Ich gehe den Weg mit den Menschen gemeinsam, so gut ich kann.

Ich betrachte, wie diese Themen sich mir in meinem Leben enthüllt haben, und bitte Sie, den Weg zu größerer Achtsamkeit mit mir zu gehen und zu sehen, wie sich das in Ihrem eigenen Leben widerspiegelt.

Meine große Hoffnung ist, dass die Arbeit einigen von uns dazu verhilft, uns von der Entmächtigung, die unerkannte Gewohnheitsmuster in sich weiter tragen, zu befreien. Erst wenn wir von diesen Ketten befreit sind, können wir wirklich von Nutzen sein.

Da keine zwei Wege sich gleichen können, kann es auch keine didaktischen Übungen geben, doch vielleicht wird es Fingerzeige zum Mond geben. Bitte schauen Sie aber den Mond an, also das, was Sie erfahren, und nicht den zeigenden Finger, der das Konzept ist.

Im Jahr 2008 bekam ich von meiner Frau Barbara einen robusten Stuhl aus grob gezimmertem Holz, in einem Wald in West Sussex hergestellt, und so offenbarte sich der Titel des Buches. Der Stuhl ist auf dem Umschlag abgebildet. Es ist ein erstaunlich gemütlicher Zufluchtsort.

Der leere Stuhl – Die Lehre, nicht der Lehrer

VORWORT VON JAMES LOW

Das Numinose lässt sich unmöglich beschreiben, doch es kann ein Geschmack hervorgerufen werden, der unsere Erfahrung durchdringt. Diese subtile Arbeit, das kaum Fassbare zugänglich zu machen, wird in den folgenden Kapiteln gut gelöst. Auf ganz entspannte, offene und geschickte Weise werden wir in die sich entfaltende Welt des direkten Erfahrens eingeladen. Mike Boxhall bringt die Fülle seiner Feinfühligkeit zum Ausdruck, indem er anhand von Geschichten, Versen, Vignetten und Abhandlungen den Weg aufzeigt, auf dem wir in unsere eigene Präsenz eingeladen werden können. Die Präsenz ist die Grundqualität des Lebendigseins, die unmittelbare Vitalität der Bewusstheit, die unsere gesamte Erfahrung trägt und enthüllt. Es ist keine Theorie, die verstanden werden kann, dennoch durchdringt sie alle Aspekte unseres Lebens. Vielleicht klingt das mysteriös, doch wie der Autor immer wieder aufzeigt, finden wir den Zugang zu unserer ewig freien Präsenz gerade durch unser Gewöhnlichsein,

unsere Begrenzung und unsere Voreingenommenheiten. Der Weg zum Gegenwärtigsein im Hier und Jetzt findet sich nicht, wenn wir uns von den Geschehnissen abwenden. Wir müssen nichts Neues oder Ungewohntes tun, einfach nur uns selbst oder die Erfahrungen in unserem Leben beachten.

Dies mag abstrakt klingen, doch wenn Sie sich in die Seiten vertiefen, werden Sie Mikes warmherzigem Geist begegnen, wie er fördert und befähigt, einen Weg zum Kontakt mit uns selbst zu ebnen. Soweit ich sehe, ist das kein Buch *über* irgendetwas. Es versucht, weder Vertrauen aufzubauen noch irgendein Dogma zu vertreten. Es gibt nichts zu profitieren, außer einem größeren Gespür für Ihre eigene Präsenz, eine Präsenz, die Sie bereits haben.

Es gibt ein paar Parallelen zwischen dem Praktizieren einer Meditation und dem Lesen eines Buches wie diesem. Wir müssen uns dem gegenüber öffnen, was vor uns ist, und dann lange genug darin verweilen, damit wir empfangen können, was da ist. Natürlich müssen wir uns selbst treu bleiben und es auf unsere eigene Weise lesen, wenn wir spüren, dass uns einige Passagen stärker anziehen als andere. Es mag schon sein, dass unsere natürliche Auswahl vorrangig unseren eigenen Überzeugungen und Annahmen dient, also zur Bestätigung dessen, was wir wissen, anstatt etwas Neues zu entdecken. Das Beobachten unserer selektiven Mechanismen hilft uns gleichermaßen, etwas über uns herauszufinden wie über das Buch.

Die großzügige und ermunternde Atmosphäre des Buches wirkt auf den Geist wie eine sanfte Massage. Weniger Streben, größere Leichtigkeit, und in dem Maße, wie unsere bangen Besorgnisse von uns abfallen, werden wir wieder da sein, wo wir immer schon waren.

JAMES LOW

Einführung

Das Symbol des leeren Stuhls impliziert, dass die Lehre von Dauer ist. Sie ist immer da. In jeder Zeit und an jedem Ort wird jemand den Sitz einnehmen und die Wahrheit so klar und ehrlich verkünden, wie er oder sie dazu fähig ist.

Die Lehre, die wir meinen, ist jene Ausdehnung der Bewusstheit des Seins, die ich Spiritualität nenne.

Da die Worte die Sprache und die Erfahrung der Gegenwart reflektieren, wird es Resonanz geben. Die Resonanz ist ein Funke: Er hilft der Zündung oder Wiederentzündung des Gewahrseins, und die potenzielle Ausdehnung des Bewusstseins ist unendlich.

Zu verschiedenen Momenten der Geschichte hat der Funke eine Ausdehnung der Bewusstheit erweckt, die in Widerspiegelung zur Zeit, zum Ort, zum Raum und zur Gesellschaft, in der es zündete, unterschiedliche Formen angenommen hat. Wir scheinen uns jetzt in einer Periode schwach glimmender Kohle zu befinden, wo das Feuer erst wieder angefacht werden muss. Höchstwahrscheinlich sind wir an der Schwelle zum Zeitalter des Kollektiven und der Funke und das Gewahrsein, das er entzündet, müssen eher durch eine Zusammenarbeit entstehen als durch auferlegtes Diktat. Anders ausgedrückt lässt es sich beschreiben als ein *Praktizieren im Miteinander* statt eines neuen oder wiederbelebten *Dogmas*.

Solche Gedanken ermutigen mich, einen Pfad zu erkunden, aus einer mit Absicht persönlichen Perspektive, im Wissen, dass ich mich in keinerlei Verantwortung für den Prozess anderer wähne, sondern vertraue, dass eine laut von einer Person geäußerte Entdeckung anderen Menschen helfen mag, ihr Gewöhnlichsein und somit in der Tat ihre Relevanz wertzuschätzen.

Vieles von dem, was ich zum Thema Spiritualität lese, scheint eine Verneinung dessen zu fördern, wer wir sind, mit dem Wunsch, es durch ein anderes Modell aus anderer Zeit und anderem Ort zu ersetzen. Es scheint nahezulegen, dass Spiritualität nur in einer anderen Sprache und Kultur entstehen kann. Der Markt ist voll solcher Exotika, und wenn wir uns das leisten können, kaufen wir es. Das liegt in der Natur des Materialismus.

Meine rechte Hand meldet sich zum Eingeständnis, dass die beiden Meere, in die ich eingetaucht bin, die östliche und westliche Psychologie sind, wie sie aus ihren jüdisch-christlichen und buddhistischen Wurzeln Gestalt angenommen haben. Das ist meine Herkunft, Erstere durch Geburt und Letztere durch Überzeugung.

Beim Lesen dieses Buches mögen einige Teile tiefe Resonanz erzeugen, einige mögen irritieren, einige geben Rätsel auf, einige wiederum mögen sogar Ärger hervorrufen. Sie sind nicht einverstanden, und das macht Sie ärgerlich. Denken Sie über diese Aussage einen Moment nach: Nicht einverstanden sein *macht* Sie ärgerlich?

Sie könnten, falls Sie es wünschten, dies als wirkliche Chance nehmen, Ihre Aufmerksamkeit auszudehnen, indem Sie sich mit diesem Gefühl verbinden und wo im Körper es lokalisiert ist. Indem Sie es lokalisieren, haben Sie etwas, womit Sie arbeiten können. Es ist eine Empfindung; es repräsentiert nicht, wer Sie sind, sondern etwas, woran Sie arbeiten und was Sie loslassen können, falls es nicht nützlich ist. Dies gibt Ihnen unmittelbar die Gelegenheit, proaktiv zu sein, anstatt nur die Marionette Ihrer Empfindungen. Statt dass die Empfindung agiert, können Sie aus der Empfindung agieren. Das macht einen gewaltigen Unterschied in der Aussage.

Seien Sie vor allem sanft. Wenn wir die Gewohnheiten, die wir haben, bemerken und sie in Aktion beobachten, entsteht auch die Möglichkeit, diese Gewohnheiten loszulassen. Sich für eine Gewohnheit zu geißeln, fest entschlossen, sie um jeden Preis loszuwerden, ist nicht nützlich. Der Gewohnheit aggressiv zu begegnen, bedeutet doch nur, dass wir ihr eine massive Portion Energie zuführen. Sie bekommt erhöhte Aufmerksamkeit, und das wiederum gibt ihr Nahrung und sichert so ihr Fortbestehen. Meine Hoffnung besteht darin, dass die Arbeit einige von uns zur Freiheit von unerkannten Gewohnheiten und damit auch zu einer Wiederbefähigung führen wird. Wir können erst wirklich nützlich sein, wenn wir von solchen Ketten befreit sind.

Sich in die Stille begeben

Die Stille umgibt ein großes Geheimnis, in dem Sinne, dass sie kein Nicht-Tun ist und auch kein – irgendwie ausgedehntes – Vakuum, sondern nahezu das Gegenteil. Stille ist ein Zustand, in dem man genauestens wahrnimmt, was gerade geschieht, ohne sich damit zu identifizieren oder darin verwickeln zu lassen. Es ist eher ein Zustand des Bezeugens.

Die Stille ist nicht etwas, das wir tun. Es ist Sein – im Zentrum unseres wahren Selbst zu sein. Dies stille Zentrum ist in jedem von uns: Wir haben das mit dem Universum selbst gemeinsam. Dieser Ort in der Stille des Zentrums ist dynamisch.

*Im stillen Punkt der sich drehenden Welt ...
ist da, wo der Tanz ist.*

T. S. ELIOT

In der Stille gibt es kein Leiden. Das Ende des Leidens findet sich in der Wiederverbindung mit dem Zentrum. Deshalb liegt die Aufgabe des Heilens darin, sich wieder in der Stille zu etablieren.

Es mag Zeiten geben, wenn wir uns einfach dem Gewahrsein hingeben, anstatt auf das zu reagieren, was vor sich geht, und dann entdecken wir, wie wir verführt wurden, uns mit einem Gedanken oder Gefühl zu identifizieren – sei es Agonie oder Ekstase. In solchen Momenten beobachten wir einfach nur *das* und werden zum Zeugen dessen, anstatt uns zu kasteien, weil wir vom Weg abgeirrt sind. Diese Tendenz, uns selbst zu ohrfeigen, wenn wir nicht perfekt sind, ist genau die Art Energie, die uns in Reaktivität und Unzulänglichkeit gefangen hält.

In der Stille bleiben

Von Zeit zu Zeit, sobald wir einmal einen konzeptionellen Weg zur Ganzheit begonnen haben, erfahren wir tatsächlich verkörpert einen Sinn vollständiger Präsenz, Stille und Freiheit. Wir haben das nicht geleistet, im Sinne einer herangebildeten Fähigkeit. Sie ist schon inhärent. Wir sind bloß genügend aus dem Weg gegangen, und erlauben die Enthüllung dessen, was tatsächlich der Ursprung unseres Seins ist.

Dann kommt etwas ganz Simples daher und wirft uns von dieser Rasiermesserschneide des ausgewogenen Seins herunter und wir beginnen wieder festzuhalten und im Rad herumzurrennen wie ein Hamster. Es war immer so.

Das ist der Sinn des Praktizierens, das ist der Sinn einer Gemeinschaft von Menschen auf mitfühlenden Pfaden.

Im Verlaufe des Geschriebenen wiederhole ich mich recht häufig, besonders wenn ein wichtiges, starkes Bild eine Verstärkung gebrauchen kann. In den Klassen mache ich das auch und es geschieht mit Absicht. Unterschiedliche Menschen aus unterschiedlichen Lebensströmen schwingen in unterschiedlichen Ausdrucksweisen mit. Hoffentlich gibt es dann einen Aha!-Moment des Wiedererkennens, und es hat wirklich Klick gemacht. Ich habe für mich eine Menge gelernt, indem ich einfach darin hängen bleibe, bis

die Bedeutung *wirklich* klar ist. Das ist etwas völlig anderes als das zustimmende Nicken zu einem Konzept, das jeder schon gehört hat. Gehört, ja, aber nicht verkörpert!

Jenseits der Stille

Während die Stille ein Zustand bleibt, in den wir hinein und aus dem wir herausfallen, während die Stille ein Objekt meiner Wahrnehmung bleibt, ist es nur das Konzept der Stille. Die Wahrheit der Stille verträgt nicht, darüber nachzudenken. Entweder ist sie oder sie ist nicht, und die Essenz der Stille ist vielleicht, wenn beides in Ordnung ist: Wenn wir sie zu einem Objekt des Begehrens machen, ist das vielleicht spiritueller Materialismus. Das Objekt des Materialismus hat sich von Schuhen zum Spirituellen verlagert; das Subjekt hat sich nicht gewandelt.

Der Zweck, warum ich dies schreibe, besteht darin, diese Konzepte auf Erfahrung beruhend auszuloten; zu sehen, wie wir ständig Gewöhnungen Vorschub leisten, die uns unserer Kraft berauben; uns bewusster zu werden, mit was aus Vergangenheit und Zukunft wir uns identifizieren, das uns abhält, präsent zu sein, und indem wir bewusst werden, die Möglichkeit des Aufwachens zuzulassen.

Es gibt nirgends hinzugehen, alles ist an Ort und Stelle, es gibt nur das Bedürfnis, wach zu werden.

Der Titel *Der leere Stuhl* stammt von einem buddhistischen Konzept. Während seiner Lebenszeit bat der Buddha seine Gefolgschaft, keine Bilder zu seinem Andenken zu schaffen. Eine ganze Anzahl von Jahren wurde dieser Wunsch befolgt, aber im Laufe der Zeit, so ist das allzu menschliche Bedürfnis, ein Objekt für die Liebe zu haben, anstatt selbst zur Liebe zu werden (was in der Tat das Endziel seiner Lehre ist), wurde der Stuhl, das Sandalenpaar oder das Symbol, das zuerst zur Kennzeichnung seiner Lehren diente, nach und nach durch Statuen ersetzt, mit Resultaten, die nun überall sichtbar sind.

Viele Buddhisten erkennen noch, dass die Statuen wie ein Spiegel den essenziellen Ausdruck des voll entwickelten menschlichen Lebens darstellen, aber viele andere und sicherlich sehr viele Nicht-Buddhisten betrachten die Statue an sich als Objekt der Anbetung.

Es schien mir, dass das Bild eines leeren Stuhls sehr gut die Lehre des Buddha repräsentiert, und dass solch ein Bild die Essenz aller Lehren zur Spiritualität sein könnte. Daoisten mögen das umformulieren und sagen, was zählt, ist die Lehre, nicht der Lehrer. Die Wahrheit dieser Art Lehre ruht in ihren Wirkungen, in der Transformation, die sie dem Hörer bringt, nicht in der Persönlichkeit des Lehrers.

Wenn Sie das Buch erforschen, wird es, so hoffe ich, klar werden, dass die Lehre im Grunde ein Gruppenprozess, und vielleicht eine Enthüllung ist. Ich vergleiche die Arbeit oft mit der Zubereitung eines Wintereintopfs. Der Geschmack und Nährwert des Eintopfs wird in großem Maße von dem Wesen und der Qualität dessen bestimmt, was hineinkommt. Wenn das Vertrauen in die Gruppenenergie wächst, werden allmählich sogar die schüchterneren Mitglieder befähigt, gute Köche zu werden. Der Zweck der Gruppen liegt darin, die Spiritualität in verkörperlichter Erfahrung zu ergründen, im Verständnis, dass das Geistige nicht irgendwo anders ist oder etwas, das man leisten müsse, sondern die Essenz eines jeden von uns genau hier und jetzt. Zur vollen Erkenntnis dessen zu kommen, kann es nötig sein, dass ich einige ziemlich kristallisierte und starrsinnige Ansichten über das Selbst und woraus es bestehen mag, aufgebe. „Aufgeben“ ist in diesem Kontext, wenn richtig angewandt, ein gutes Wort. Dies Loslassen hat nichts mit dem Befolgen von Anordnungen zu tun: Es resultiert aus dem Erkennen von Gewohnheiten, an denen ich festhalte, und auf die ich freiwillig verzichte.

Das Lernen kommt weitgehend aus den eigenen Lebenserfahrungen der Studierenden. Die Menschen hören ihre eigenen Geschichten und die von anderen, manchmal mit deutlicher

Ehrfurcht. Oft hören und betrachten sie ihre eigene Lebensgeschichte zum ersten Mal im Leben. Aus dem Hören gelangen sie zur Selbstheilung, indem sie das Trauma, das sie selbst aufrecht-erhalten und sich so um die eigene Kraft bringen, voll und ganz anerkennen und dann loslassen.

Die Lehre selbst, die, wie wir bereits andeuteten, immerwährend ist, nimmt zu verschiedenen Zeiten, an verschiedenen Orten, in verschiedenen Kulturen entsprechend Gestalt an.

Die Menschen

Die Gruppen bestehen üblicherweise aus 16 bis 20 überwiegend Einzelpersonen, gelegentlich auch Paaren, aus ganz Europa, Amerika und manchmal weiter entfernt. Sie haben alle möglichen Gründe, zu den Zusammenkünften zu kommen. Ich vermute da einen gemeinsamen Kern bei der Suche nach Sinn, nicht nur einfach die Befriedigung des Bedürfnisses nach einer nebulösen „Verbesserung“. Die gemeinsame Grundlage, die ich andeute, ist nicht immer offenkundig und mag Tage, Wochen oder sogar Jahre brauchen, bis sie an der Oberfläche auftaucht, wo sie artikuliert werden kann. Die Menschen kommen aus ganz unterschiedlichen Verhältnissen. In der frühen Zeit waren es größtenteils Therapeuten und Therapeutinnen bestimmter Richtungen, aber heutzutage geht die Erwägung und Absicht dahin, sich nicht exklusiv und ausschließend zu gruppieren, sondern jedweden willkommen zu heißen, der motiviert ist. Wir versuchen die Haltung des „besser als“ gegenüber dem, wie andere arbeiten, zu vermeiden. Es gibt keine Hierarchie an Errungenschaften – hoffe ich! Das sehr spürbare Ergebnis einer solchen Haltung ist, dass niemand in Konkurrenz zu seinen oder ihren Mitstudenten tritt – alle leuchten. Ich habe keine Zweifel, dass, wenn wir eine Vorstellung hegen, wie etwas oder jemand sein sollte, siehe da, es dann auch so vorgefunden wird. Auf jeden

Fall sind das Wie, das Was und das Warum alle auf ihre Art Einschränkungen, deshalb versuchen wir, ohne sie zu arbeiten.

Die Arbeit

Der Zweck der Gruppen besteht darin, die Spiritualität als durch den Körper gelebte Erfahrung zu erforschen, zusammen mit der Erkenntnis, dass der Geist nicht irgendwo anders ist, oder etwas, was es zu erreichen gilt, sondern vielmehr die Essenz eines jeden von uns, genau hier und jetzt. Um dahin zu gelangen, muss ich vielleicht einige kristallisierte und hartnäckige Ansichten über das Selbst aufgeben. „Aufgeben“ ist in diesem Kontext ein gutes Wort – es ergibt sich aus dem Erkennen der Gewohnheitsmuster, an denen ich festhalte, und auf diese dann freiwillig verzichte, nicht aus dem Befolgen von Anordnungen.

Die Methode

Ein Arbeitstag verläuft etwa wie folgt:

- **09.30 – 10.00 Uhr** Meditation. Ungeleitet und in Stille. Erklärungen zu Zweck oder Methode der Meditation werden bei Bedarf gegeben.
- **10.00 – 11.30 Uhr** Normalerweise hält der Lehrer (in diesem Fall ich) einen Vortrag zu einem relevanten Thema, in Übereinstimmung mit dem, was in der Gruppe gerade vor sich geht – als Entfaltung der Gedanken, die in jüngster Zeit zum Ausdruck kamen. Es kann auch direkte Antworten auf von Teilnehmenden eingebrachte Fragen geben.
- **11.30 – 12.00 Uhr** Pause. Davon gibt es ziemlich viele. Sie bieten Raum zum Verdauen, was immer da aufsteigen

mag; sie können auch eine Gelegenheit bieten, Schokokekse und Kuchen zu essen! Nicht unerheblich ist, dass Pausen auch einen Thema- und Stimmungswechsel fördern, wo das angebracht ist.

- **12.00 – 13.00 Uhr** Handkontakt, paarweise, normalerweise liegt ein Partner auf der Behandlungsliege, der andere nimmt die Position des Behandlers ein, entweder sitzend oder stehend. Immer voll bekleidet.

Die Berührung ist ganz leicht, der Kontakt so behutsam wie möglich, und die Absicht, die im Voraus und von Zeit zu Zeit wieder erklärt wird, besteht einfach darin, anzunehmen, was sich zeigt, ohne jede Interpretation oder Reaktion. Unser Ausgangspunkt ist, dass gehört zu werden bedeutet, geheilt zu werden, da so wenige von uns je richtig gehört werden, fast nie ohne Urteile oder Ratschläge, und dieses tiefe Hören zutiefst heilt. Das ist die Theorie und das ist die Erfahrung, meine eigene und die anderer, die aus ganzem Herzen das Bedürfnis, etwas *tun* zu müssen, aufgeben konnten!

Einige Personen möchten den Kopf halten, andere fühlen sich wohler mit den Füßen, noch anderen möchten einfach sanft eine Hand auf die Brust oder den Rücken legen. Eigentlich spielt es keine Rolle, wenn wir die Haltung haben, dass die Berührung einer Stelle die Berührung des Ganzen ist. Mir ist lieber, wenn die Behandler sich auf die Stille konzentrieren, aus der heraus sie an den „Klienten“ herangehen, anstatt sich zu fragen: „Wie kann ich dieser Person helfen?“

- **13.00 – 15.00 Uhr** Mittagessen und Spaziergang oder Ausruhen.
- **15.00 – 15.30 Uhr** Meditation.
- **15.30 – 16.30 Uhr** Sprachlicher Austausch über das in der Sitzung Erfahrene, von beiden Partnern. Dies ist so wichtig. Für viele Teilnehmende ist es das erste Mal, dass sie ihre

eigenen Lebenserfahrungen laut ausgesprochen hören, oder sich auch nur erlauben, damit überhaupt in Verbindung zu kommen. Es kann auch sehr ergreifend sein.

- **16.30 – 17.00 Uhr** Pause
- **17.00 – 19.00 Uhr** Wiederholung des Zyklus von Sitzung und Feedback, die Partner tauschen ihre Rollen.

Die Zeiten sind nur als lockere Anhaltspunkte genannt, in Wirklichkeit wechselt der Fokus flexibel dahin, wo er im Moment gebraucht wird. Die Gesamtstruktur bleibt wie aufgeführt, aber die Zeiträume für diese oder jene Aktivität können schwanken.

Zu Beginn finden viele die nötige Konzentration schwierig, während des Gruppenaustausches/Feedbacks präsent zu bleiben; es passiert sehr leicht, dass wir jemanden mental beschuldigen, „herumzusülzen“. Aber wenn es allmählich dämmert, dass das, was gehört wird, nicht nur die Lebensgeschichte einer einzigartigen Person ist, sondern auch die Geschichte eines menschlichen Wesens, der Spezies Mensch, dann entsteht eine starke Aufmerksamkeit – ein Erkennen, dass die Geschichte dieser Frau auch meine Geschichte ist. Nach und nach nehme ich Besitz von einer erweiterten Sicht dessen, wer ich wirklich bin, und das ist nie langweilig!

Der Kursleiter braucht die Geschichten nicht weiter zu kommentieren, außer bei Gelegenheit in allgemein verständlicher Sprache eine Interpretation anzubieten. Alles, was verlangt wird, ist, dass er oder sie ein sauberer Spiegel sein sollte. Die Potenz dieser Art von Arbeit liegt nicht in der Belesenheit des Lehrers, sondern in der Synergie der Gruppenenergie. In Wahrheit macht die Arbeit die Arbeit.

Ich ziehe vor, von arbeitender Intelligenz anstatt vom Intellekt zu sprechen. Dies mag nicht sehr linkshirnig von mir sein, aber es scheint wirklich in allen Gesellschaften ein mystisches Erkennen zu geben, dass, wenn die Getrenntheit des Ich/mir zeitweilig aus dem Weg geräumt ist, eine Gemeinschaftlichkeit gehört werden

kann, ein Feld aus inneren, äußeren und allen Punkten zwischen-drin, das ich Intelligenz nenne.

Dieser Stimme, dieser Enthüllung kann wie keiner anderen Erfahrung vertraut werden, aber vertrauen heißt, von der Klippe zu fallen, und nicht, über Loslassen nachzudenken und sich dabei an einen Busch am Abgrund zu klammern.

In den folgenden Kapiteln gibt es viele Beispiele von Einsichten, die sich im Verlauf solcher Arbeit ergeben können.

Es ist kein Buch über Buddhismus, zumindest bestimmt nicht buddhistisches Dogma, sondern es versucht, (vielleicht zuweilen etwas irrational) dem nachzugehen, wie der Buddhismus sich im einundzwanzigsten Jahrhundert durch die Arbeit einer Gruppe Menschen ausdrückt, deren einzige Gemeinsamkeit darin besteht, dass ihre Wege sich um den besonderen Angelpunkt ihres Lehrers gekreuzt haben.

Der Lehrer ist sterblich, unbeständig und mehr oder weniger ans Ego gebunden. Diese beiden Aussagen bilden nicht notwendigerweise einen Widerspruch: Es ist dem Lehrer möglich, genügend aus dem Weg zu gehen, für den Moment genügend unbelastet von seinem Ego, sodass die Lehre ungehindert herausfließen kann. Dann können alle, der Lehrer und die Studierenden, lernen. Es ist wahrhaftig eine gemeinsame Praktik.

Die Arbeit lässt sich nicht als Rundum-Paket anbieten. Spiritualität ist nicht klarer umrandet, als es das Universum ist. Sie drückt sich, wie das Universum, fortlaufend in verschiedener Gestalt aus, und wir müssen dem gegenüber nur gegenwärtig bleiben, es aber nicht organisieren, was das Bestreben des Intellekts ist.

Deshalb hat dieses Buch auch keinen sequenziell geordneten Handlungsstrang. Die Kapitel sind eher Reflexionen dessen, was tatsächlich zu einem gegebenen Zeitpunkt und an einem gegebenen Ort war, nicht die Entwicklung eines dogmatischen Konzeptes.

Das Geschlecht ist in dieser Arbeit nicht ausschlaggebend, obwohl das maskuline und das feminine Prinzip wichtig sind, ganz gleich, ob sie in einem Mann oder einer Frau manifestiert sind.

Sie werden in einem eigenen Kapitel zu diesem Thema behandelt. Im Allgemeinen, um die umständliche Handhabung der Pronomen zu „sein/ihr“ zu vermeiden, benutze ich etwas willkürlich mal das eine und mal das andere. In allen Fällen so zu verstehen, dass jedes das andere mit enthält. Scheint ganz nett, das so zu sagen.

Wir haben entdeckt, dass Transformation nicht dadurch entsteht, dass die Ungewissheit in Krieg mündet, was nur dazu dient, sie mit der Energie der Aufmerksamkeit zu nähren, sondern dadurch, dass wir die Unsicherheit als Segen annehmen, weil sie uns auf Dauer in der intimen und ewigen Gegenwart hält. Nur in der Gegenwart können wir wahrhaft proaktiv sein: Woanders als in der Gegenwart zu sein, bedeutet reaktiv sein. Ständig in der Gegenwart zu sein, ist wahrhaftes Lebendigsein.

Was immer unsere Lebensspanne ist, der eine Aspekt von uns, der darin beständig anwesend ist, ist der Körper. Ich meine nicht nur die Muskeln und die Knochen und die Verdauungsorgane und den Kreislauf; alle sensorischen Mechanismen, mit denen wir Gedanke, Wort und Tat zustande bringen, sind Bestandteile dessen, was den Körper ausmacht. Der Körper ist nicht nur ein Ding, das zu Verschleiß neigt und uns Probleme macht; er ist auch die Wahrnehmung all dessen. Die große Botschaft, gewiss von Jesus und die des Buddha, ist doch, dass sie im Körper waren – so wie wir es sind!

Die erste Hälfte meines Lebens verbrachte (vermutlich ein treffendes Wort) ich als Soldat und Geschäftsmann. Darum geht es in diesem Buch aber nicht, außer zu erkennen, dass sich die zweite Hälfte aus solchem Kompost herauschält. Wir neigen dazu, die Anteile unseres Lebens, die uns nicht mehr passen, zu begraben oder wegzuworfen, aber die Anteile, die wir wollen, existieren gar nicht ohne die, die wir nicht wollen. Das Geheimnis ist, voll und ganz zu *sein*, nicht das Ablehnen.

Diese zweite Phase meines Lebens hat weniger Ziele und ich bin zufrieden damit, dass es sich weitgehend entfaltet, im Einklang mit der Arbeit, die durch Interaktion mit einer weiter werden-

den Gruppe von Studenten und Studentinnen in vielen Ländern stattfindet. Jeder Studierende bringt Lebenserfahrung mit und die Erfahrung wird wertgeschätzt, sogar falls und wenn sie unbequem ist, und aus der Anerkenntnis des Wertes entsteht die Fähigkeit, zu verdauen und sich weiter zu bewegen. Demnach geht es bei der Arbeit darum, eine Form der Praxis zu entwickeln, die funktioniert, im besten Falle zur Transformation der Unsicherheiten in das Gold, das die Alchemisten suchten, nicht das Narrengold der Bereicherung und Gier, wie man ihnen das volkstümlich unterstellte.

Theoretisch lässt sich die Arbeit allein vollbringen und es gibt leuchtende Beispiele im Verlauf der Geschichte, lebendige Zeugen dieser Möglichkeit. In einer Zeit wie der heutigen, wo jeder Erfolg an Anhäufungen materieller Dinge dieser oder jener Art gemessen wird, gibt es tiefe Fallgruben. Wir neigen dazu, die Wirkung einer Lehre nicht danach zu bemessen, wie sie das Leben berührt, sondern eher, wie viele Studenten und Studentinnen sie anzieht und wie viel Geld zusammenkommt. Es scheint mehr denn je wesentlich, dass drei Zutaten vorhanden sind: erstens, die Sehnsucht nach Veränderung; zweitens, ein Lehrer, dessen eigene Erfüllung nicht vom Lob seiner Schüler und Schülerinnen abhängt; und drittens, eine Gruppe oder Gemeinschaft von weiteren Suchenden, die vielleicht nichts anderes gemeinsam haben als die Lehre, um miteinander zu reisen. Ohne Gemeinschaft, und ich spreche aus meiner eigenen Erfahrung, ist das Ego mächtig clever, uns über unseren Fortschritt hinters Licht zu führen.

„Meine Lehrerin ist besser als deine; sie ist so viel profunder. Sie lehrt in 30 Ländern und hat 40.000 Studenten.“ Diese und ähnliche Aussagen haben nichts mit Spiritualität zu tun. Sie sind Ausdruck dessen, was Chögyam Trungpa den spirituellen Materialismus nannte. Die Tatsachen sind unbenommen. Die Arbeit mag lebensfördernd sein. Die Aussage kommt jedoch vom Ego.

Insgesamt vermeide ich technische oder fremde Ausdrücke soweit möglich und werde versuchen, zu einer Art Zusammenfassung der

Lehre zu kommen, so wie sie in diesem Körper, im einundzwanzigsten Jahrhundert, im Alter von 80-plus zu erfahren war. Enthüllung des Geistes, im Körper erfahren, ist das Thema des Buches. Lassen Sie uns den Weg gemeinsam gehen ...

Die Arbeit findet so Ausdruck, wie der Körper das in der heutigen Zeit darstellt, auf einem westlich-kulturellen Hintergrund. Das macht nichts besser oder schlechter, es macht es einfach wirklich und präsent und für jeden verfügbar, der diese Parameter akzeptiert. Die Möglichkeit ist da, für Menschen guten Willens aus anderen Kulturen, aus ihrer eigenen verkörperten und gegenwärtigen Erfahrung für sich selber Schlüsse zu ziehen. Wir befürworten keine Bestrebungen, Spiritualität durch Kleidung und Verhalten und andere Sprachen erlangen zu wollen. Das Sammeln von Konzepten, die keine Verbindung zur Erfahrung im Körper haben, ist nicht vorteilhaft, es mag tatsächlich eher einige Nachteile mit sich bringen, da Konzepte die Tendenz haben, nach einer Weile in „Stein gemeißelt“ und für die Wahrheit gehalten zu werden. In den folgenden Kapiteln bemühe ich mich, spezielle Begriffe jeder Art zu vermeiden. Ich vertrete die Ansicht, dass ein Konzept, das sich nicht in gängiger Umgangssprache ausdrücken lässt, uns einlädt, einem exklusiven Klub beizutreten, und das möchte ich vermeiden. Ich verstehe durchaus, dass eine technische Sprache, die zeitsparende Kürzel bietet, in einigen Berufsfeldern oder Modalitäten nützlich ist. Ich plädiere aber dafür, dass dies zum Ausdruck eines volleren Menschseins nicht erforderlich sei.

Ich glaube, wenn der Leser und die Leserin sich durch diese Einführung ein mentales Bild davon verschafft, was in den *Retreats* vor sich geht, dort stattfindet, werden die folgenden Kapitel einen besseren Kontext haben.

All meine Erfahrung sagt mir und verstärkt ständig die Wahrnehmung, dass das Arbeiten mit der Intelligenz im und außerhalb des Körpers das Werk, das wir tun, exponentiell beschleunigt. Was ich am meisten daran liebe, ist zu sehen, wie sich die Menschen durch ihre eigenen inneren Reisen verändern und transformie-

ren, nicht dadurch, dass man ihnen sagt, wie sie sein sollten. Ersteres ist wirkliche Ermächtigung; Ratgeben, wie freundlich auch immer, wirkt entmächtigend.

Wir lernen keine Therapie, sondern modifizieren und erweitern unsere Herangehensweise an das Leben, durch das Anwachsen der Bewusstheit um seine Quelle, genau im Herzen dessen, wer wir sind.

Die Lehre, nicht der Lehrer

„Die Lehre, nicht der Lehrer“ ist ein Konzept, das mir seit Langem lieb und teuer ist. Das hier Niedergeschriebene stammt zum Teil aus meiner Suche nach Bedeutung in meiner eigenen Unsicherheit, einer echten Goldgrube an Material, und zum Teil aus der Interaktion mit mehreren Tausend Studierenden, mit denen ich in den vergangenen fünfzehn Jahren meine Unsicherheit geteilt und gemeinsam mit der ihrigen erkundet habe.

Allmählich wurde deutlich, dass die Menschen keine bestimmte Berufsbezeichnung brauchen, um diese Arbeit tun zu können, es genügt die Sehnsucht danach, es zu tun. Eine Liste derzeitiger Studierender würde die meisten Berufe umfassen, die man sich vorstellen kann, und einige ganz unwahrscheinliche. Aber eben, ich lehre keine Berufe. Ich gehe den Weg mit den Menschen, so gut ich kann.

Wir haben entdeckt, dass Transformation nicht daher rührt, die Unsicherheit in Krieg münden zu lassen, was nur dazu dient, dem Krieg Aufmerksamkeitsenergie zuzuführen, sondern daher, die Unsicherheit als Segen anzunehmen, die uns für immer in der intimen und ewigen Gegenwart bewahrt. Nur in der Gegenwart können wir wahrhaft proaktiv sein; woanders als in der Präsenz zu sein bedeutet reaktiv sein. Konstant gegenwärtig sein bedeutet wahrhaft lebendig sein.

Vor etwa zwanzig Jahren hörte ich einen Ausspruch von William Sutherland, Begründer der Osteopathie und großer Visionär, mit

Sicherheit seiner Zeit um einiges voraus, der sagte, als verschiedene Rhythmen im Körper besprochen wurden, die nicht mit den medizinisch akzeptierten Rhythmen von Herz und Lunge zu tun hatten, dennoch aber fühlbar waren: „Du kannst der Tide vertrauen.“ Nachdem ich einmal angenommen hatte, was er, wie ich dachte, mit dieser scheinbar harmlosen Aussage meinte, war ich geködert und verbrachte die folgenden fünfzehn Jahre oder so damit, diese fünf Wörtchen zu studieren, und die Implikationen der Existenz der Intelligenz, die nicht dem Intellekt unterworfen ist. Ich fahre heute mit anderen fort, mit diesen Implikationen zu arbeiten, nicht nur innerhalb der Körperarbeit dieser oder jener Richtung, sondern auf das Leben angewendet, wie wir es leben.

Auf alle obigen erwähnten Punkte wird im Folgenden weiter eingegangen und wir werden näher ausführen, wie wir zu relevanten Schlussfolgerungen kommen. Es wird auch Theorie geben, es wird über Übungspraxis berichtet und es wird, hoffentlich, eine Menge Arbeit geleistet werden. Sie sind eingeladen, mitzumachen und wenigstens teilweise einige der unverdauten Informationen und Reaktivität aufzugeben, mit denen wir uns alle identifizieren, im Gegenzug für eine enthüllte Wahrheit. Sie ist nur wahr, wenn sie verkörpert ist und nicht einfach nur als Konzept des Intellekts verbleibt.

Was ich, oder sonst jemand, nicht tun kann, ist Ihnen sagen, wie Sie sein sollten! Ich kann das unmöglich wissen, und eine „Ratgeber-Fibel“ zur Spiritualität wäre eine Zumutung. Was ich von diesen Gesprächen erhoffe, ist, dass sie als Spiegel dienen mögen, in denen Sie die Resonanz Ihres eigenen Seinsausdrucks erkennen und, durch Reflektieren der Bemühungen anderer zu größerer Freiheit, einen Weg finden, einige der Ketten loszulassen, die Sie, wir alle von uns, mit uns herumschleppen. Meine eigene Erfahrung sagt mir, dass ein gewisses Maß an Eintauchen in das, was von innen aufsteigt, erforderlich ist, weniger eine Analyse der Worte.

Es gibt weder Erfolg noch Versagen, es gibt keinen Silberpokal oder Prämien, es gibt nur die Ausweitung des Bewusstseins. Der

Preis, vielleicht der Überraschungspreis, ist die Entdeckung der Klarheit dessen, wer Sie wirklich sind, und dies ist unbezahlbar. Es übersteigt auf jeden Fall den Verstand.

Bitte kommen Sie mit mir auf diese Erkundung. Ich halte sie für der Mühe wert. Ich hoffe, dass Sie das auch finden.

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf
unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Mike Boxhall

www.arbor-verlag.de/mike-boxhall

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert
regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden
Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren. Nähere Informa-
tionen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de