

**Erstes digitales  
Alltagsretreat  
Kontemplation im  
Alltag**

**25. Juli – 04. August 2020  
Onlinekurs des Benediktushofes**

**Da sein –  
einfach da sein  
sechs  
Transformationsriemen  
der Stille und  
Achtsamkeit in den  
Alltag**

**Sven-Joachim Haack  
Weggemeinschaft Kontemplation  
und Mystik – Spiritualität und  
Lebenskultur aus der Stille**

## **Überblick- Inhaltsverzeichnis**

Einleitung und Vorbemerkungen	S. 2
Angeleitete Meditation Ankommen in der Stille	S. 5
Vortrag 1: Meine Verabredung mit dem Leben Nicht verpassen	S. 8
Vortrag 2: Anhalten, um anzukommen	S.13
Vortrag 3: In mir selbst wohnen	S.18
Rezitation Sechs Transmissionsriemen	S.22
Vortrag 4: Bewusstes Atmen	S.24
Vortrag 5: Friedvolles Gehen	S.29
Vortrag 6: Achtsames Essen	S.38
Vortrag 7: Achtsames Tun	S.42
Vortrag 8: Achtsames Kommunizieren	S.46
Vortrag 9: Achtsame Übergänge	S.54
Vortrag10: Abschlussvortrag Ob etwas ein Leben werden kann	S.62

## **Einleitung und Vorbemerkungen**

Das Jahr 2020, stark geprägt von der Corona-Pandemie, stellte vor vielfältige Herausforderungen und neue Aufgaben. Mehrmals war der Benediktushof geschlossen, Präsenzkurse waren nicht möglich.

Diese Situation stellte bald die Frage nach digitalen Formaten und online-Kursen.

In dieser Phase erging auch eine Anfrage an mich, ob ich mir vorstellen könne, online-Kurse anzubieten. Nachdem ich ein wenig mit diesem Medium experimentiert und Erfahrungen gesammelt hatte, konnte ich mir das vorstellen und sagte zu. Im Vorfeld hatte ich sowohl als Teilnehmer als auch als Veranstalter unerwartete Erfahrungen gemacht, die aus mir, einem digitalen Skeptiker, einen Interessierten machten. Auch in diesem Format entstand ein gemeinsames Übungsfeld während Abenden der Stille und Kontemplations-Samstagen. Das hatte ich mir bis dahin nicht vorstellen können.

So begann ich zu projektieren und wollte die jeweiligen Stärken von Präsenzkursen und online Angeboten kombinieren:

Eine intensivierete Übungszeit ohne Distanz vom häuslichen Umfeld, ohne Anreise und ohne Ausstieg aus dem gewohnten Umfeld. Gleichzeitig aber doch nicht nur allein sitzend, sondern in einer festen, identifizierbaren Gruppe, bei Beibehaltung alltäglicher Vollzüge, zum Teil auch der Erwerbsarbeit.

## **Alltagsretreat war das Schlüsselwort**

So entstand die äußere Struktur: gemeinsame Übungszeiten am Morgen und am Abend. Am Morgen mit Körpergebet/Gebetsgebärden, Sitzen in Stille, achtsamem Gehen und nochmaligem Sitzen, sowie einer Morgenrezitation.

Abends drei Runden des Sitzens, dabei die erste – zum Ankommen - angeleitet, Rezitation und Impulsvortrag, sowie Abendritual (Abendglocke, Tönen der Friedensbitte, "alle Wesen...", Wasserfall, Wort zur Nacht) und anschließende Austauschmöglichkeit.

Die Vortragsimpulse sind hier – neben einer ersten Anleitung zum Ankommen im Sitzen in Stille - dokumentiert. Sie bestehen aus einer Trilogie von Texten „bei mir Zuhause“ (während des Einstiegs über das erste Wochenende), sechs Feldern der Einübung einer kontemplativen Haltung im Alltag und einem Schlussvortrag.

Die Vorträge fanden jeweils am Abend vor dem Abendritual statt. Sie sollten die Übung vertiefen und Impulse für die Integration der kontemplativen Haltung in den Alltag anbieten.

Sie sind jeweils stark von der aktuellen Situation in der Gruppe und den Einzelgesprächen in dieser Kurswoche bestimmt.

Um diesen Charakter zu erhalten, sind die Vorträge im Nachhinein nicht bearbeitet worden. Dies merkt man ihnen an. Sie sind primär gesprochenes Wort. Damit soll dem Entstehungskontext Rechnung getragen werden. So sind manche Wiederholungen bewusst nicht gekürzt worden, um einen möglichst genauen Eindruck von der Vortragssituation zu ermöglichen.

So wünsche ich Ihnen inspirierende Lektüre und dadurch womöglich eine Ahnung und einen Geschmack von der Kontemplation und worum es beim kontemplativen Gebet geht.

Herzlichst Ihr

Sven-Joachim Haack

Weggemeinschaft und Mystik –

Spiritualität und Lebenskultur aus der Stille

Sven-Joachim Haack

Breckenheimerstr.13, 65719 Hofheim

Tel. 06192-2006-202 Mobil 0160-90202923

Mail: [Sven-Joachim.Haack@t-online.de](mailto:Sven-Joachim.Haack@t-online.de)

Youtube Kanal Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik

## **Einführung Alltags-Retreat – Geführte Meditation ins Sitzen in Stille**

Und auch jeder spirituelle Weg beginnt beim und mit dem Körper. Und so lade ich Dich ein, Deine Aufmerksamkeit den Kontaktstellen mit dem Boden zuzuwenden. Je nachdem, wie Du sitzt, zu spüren, wie Deine Füße Kontakt haben mit der Unterlage, dem Boden, vielleicht die Fußsohlen, vielleicht der Spann, vielleicht die Seiten, ist es ein Punkt oder eine Fläche und wieviel Gewicht kannst du dort spüren? Wie ist die Qualität der Berührung, des Kontaktes, der Beziehung mit der Unterlage? Ist es im Bereich Deiner Knöchel, Deiner Unterschenkel? Und auch hier: Gibt es Kontaktstellen, Punkte, Flächen, wieviel Gewicht spürst Du und wie ist das mit Deinen Knien? Haben sie Kontakt und wenn, wo? Weiter nach oben, die Oberschenkel hinauf, bis hin zu Deiner Sitzfläche, Kontakt mit Kissen, Bänkchen oder Stuhl, mit den Sitzhöckern. Und nimm all diese Kontaktstellen, Berührungsstellen wie auf einen Blick wahr, wie mit einem Spüren, wie mit einer Fühlungnahme. Da wird es Stellen, Punkte und Regionen geben, wo Du ganz klaren Kontakt spürst, deutlich getragenes Gewicht, und es wird Stellen geben, Punkte, Flächen, Regionen, da ist der Kontakt ganz sanft, zart, vielleicht eher ahnungsvoll mit wenig oder kaum getragenen Gewicht. Erlaube Dir, all diese Flächen und Kontaktstellen sich in Deinem Bewusstsein abbilden zu lassen, und erlaube Dir, Dich niederzulassen, Dich tragen zu lassen, Dich anzuvertrauen. Sitzen, gegründet wie ein Berg. Getragen, gehalten, gegründet. Und ganz gleich, in welcher äußeren oder inneren Situation Du Dich im Moment befindest, wie still oder turbulent, leibhaftig gilt: In diesem Augenblick bist Du getragen, gehalten, gegründet. Da ist ein tragender, bergender Grund in allem Bewegten, in allem Unsicheren, in allem Turbulenten oder Gefährdeten. Nimm das leibhaftig wahr.

Und wende Deine Aufmerksamkeit noch einmal Deinen Sitzflächen zu und Deinem Beckenraum, gewahrend, wie sich aus dieser Gründung und diesem Getragen-Sein Deine Wirbelsäule aufrichtet über das Kreuzbein hinaus mit ihrem ganz eigentümlich gemeinsamen und gleichzeitig

individuellen Schwung nach oben und Dich aufrichtet und Dir einen inneren Halt verleiht. Sitzen, aufgerichtet wie ein Baum. Und Du kannst auch dies ins Gewahrsein bringen, indem Du wahrnimmst, wie mit dem Beginn des Ausatems Deine Schultern sich ein wenig senken, ohne dass Du zusammensinken musst, weil Du innerlich gehalten und aufgerichtet bist. Und finde Deine Aufrichtung und die Perlenkette Deiner Wirbelsäule, die ausbalanciert ist und damit die Aufrichtung ganz leicht, unangestrengt, selbsttätig wird. Sitzen, gegründet wie ein Berg, aufgerichtet wie ein Baum, aufgerichtet zwischen Himmel und Erde. Und so nimm Dich als Ganzes wahr,

auf- und ausgespannt zwischen diesen beiden Polen, Deiner doppelten Berufung, der irdischen, raumzeitlichen und der überirdisch-himmlischen, transzendenten Herkunft, Berufung und Zukunft. Dich als Ganzes, gegründet wie ein Berg, aufgerichtet wie ein Baum, aufgerichtet zwischen Himmel und Erde. Und gleichzeitig ist dieses Sitzen in Stille nie starr oder bewegungslos. So nimm wahr, wie der Atem kommt, Dich füllt, weitet, dehnt, verlebendigt und wie er geht, ausströmt, leert, reinigt, ohne – und das ist die Kunst – etwas anders, besser oder richtiger machen zu wollen. Vergiss all das, was Du weißt oder zu wissen meinst, wie es zu sein habe in der Kontemplation oder beim Meditieren. Gib Dir die Erlaubnis, Dich Deinem ureigenen Lebensrhythmus in diesem Augenblick zu überlassen. Der Atem kommt, der Atem geht. In dieser Bindung ans Lebendige, all dessen, was Anteil hat an dem Odem, dem verlebendigenden Atem Gottes. Es gibt nichts zu tun, nichts richtig zu machen, nichts zu erreichen. Vertraue und überlasse Dich dem Dir innewohnenden ureigenen Rhythmus des Lebendigen, Dich als Ganzes gewährend, aufgerichtet zwischen Himmel und Erde. Da sein, einfach da sein, einfach da sein dürfen, mit allem, was jetzt da ist, sich zeigt, Du mitbringst, zu Dir gehört. Einfach da sein, die große Erlaubnis, die große Einladung, die riesige Herausforderung. Und so nimm Platz in der Mitte Deines Lebens, wirf Dich dem Leben und der Lebendigkeit in die

Arme, gewahrend, zu Dir nehmend, verkostend, was dieser Augenblick Dir an Lebendigkeit anbietet und übergibt. Und Du brauchst nichts, aber auch gar nichts anders haben zu wollen oder besser machen zu müssen oder mit Blick auf vermeintlich Defizitäres an Dir herum zu kritteln. Genau so, genau jetzt, genau hier. Unser großes Privileg als Praktizierende: Ich atme ein, ich atme aus, vollständige Lebendigkeit.

Und immer, wenn Dein Geist Dich verführt, Deinen Platz zu verlassen und vielleicht auch den Raum, in dem Du Dich befindest, und in ein Vorhin oder Nachher auszuweichen, erlaube Dir, zurückzukehren, genau so, genau hier, genau jetzt. Dieser Augenblick, dieser Atemzug, dieses So-Sein. Und sei gewiss, was immer Dir innere Stimmen auch zuflüstern mögen: Sein allein genügt. Erlaube Dir, genau so da zu sein, wie Du es in diesem Augenblick bist.

Kontemplation ist das Erwachen zur Gegenwärtigkeit Gottes im Herzen der Menschen und im sie umgebenden Universum.

Kontemplation ist Erkenntnis im Zustand der Liebe

Bede Griffiths

## Vortrag 1. Alltagsretreat Einführungsabend

Bei mir selbst Zuhause

1. Meine Verabredung mit dem Leben nicht verpassen

Ich lade euch ein zu einer Rezitation und werde dafür den Bildschirm teilen und freigeben. Ich möchte gerne dieses Alltags-Retreat mit einer Trilogie beginnen. Heute, morgen und Montag: „Bei mir selbst Zuhause, meine Verabredung mit dem Leben nicht verpassen“:

Ich will meine Verabredung mit dem Leben nicht verpassen,  
will Fülle, Erfüllung und Lebendigkeit.

Und weiß, dies gibt es immer nur hier und jetzt, genau in diesem Moment,

verpasse sie im woanders sein wollen.

Und doch geschieht genau das:

Der Dämon der Versuchung beschleicht mich und nährt den Gedanken,

nicht genug, das muss, du musst anders, besser, richtiger werden.

Und so entfliehe ich dem Augenblick und damit dem einzigen Ort der Lebendigkeit.

Wie tragisch!

So vertraut und ersehnt mir die Stille ist,

fällt es schwer, mich dort niederzulassen:

Gedanken verlocken ins Vorhin, in die Vergangenheit

und noch weit mehr ins Nachher, in Zukünftiges und so beginne ich Pläne zu

machen, die von meiner Größe und Bedeutung künden und träumen.

Und wieder entfliehe ich dem einzigen Ort der Lebendigkeit, dem jetzt genau hier.



Wie tragisch!

Immer scheint es etwas Attraktiveres, Besseres, Kostbareres zu geben

als genau diesen Augenblick.

So bin ich tief kontaminiert und verseucht

von dem Unglauben des Ungenügens, Getrenntseins und des Defizitären

und besetzt von einem Wachstumswahn,

da müsse noch Anderes, Besseres kommen.

So verpasse ich die Verabredung mit meinem Leben.

Wie tragisch!

Dies macht flüchtig, Ankommen nicht vorgesehen!

Schneller, weiter, höher, mehr ist angesagt. Das ist anstrengend, auslaugend.

Projekte und Vorhaben werden größer, der Druck und die Fokussierung steigen.

Tragisch, denn dies verhindert genau das, was es erstrebt:

Ankommen, Lebendigkeit, Fülle.

Ich will die Verabredung mit meinem Leben nicht verpassen

und bin doch so selten bei mir Zuhause, fremd und in der Fremde.

Deshalb, wie Angelus Silesius es sagt: Halt an, wo läufst Du hin?

Der Himmel ist in Dir, suchst Du ihn anderswo,

Du fehlst ihn für und für

Sven-Joachim Haack, 2019

Ja, diese Trilogie, eine Frucht meines letztjährigen Urlaubs in der Ramsau. Dort sind diese drei Texte entstanden. Meine Verabredung mit dem Leben nicht verpassen – ein Motiv, das mich schon länger beschäftigt und das mir zentral für den Übungsweg, aber auch zentral für ein Alltags-Retreat erscheint. Ich will meine Verabredung mit dem Leben nicht verpassen, sehne mich, will Fülle, Erfüllung und Lebendigkeit und weiß in meinem Tiefsten durchaus genau, dies gibt es immer nur hier und jetzt, genau in diesem Moment und ich verpasse dies in meinem Woanders-Sein-Wollen. Und doch geschieht genau das. Selbst wenn ich mich setze und mich dem Leben an den Hals werfe, taucht da ein Dämon auf, ein Dämon der Versuchung, der mich beschleicht und Gedanken in mir nährt wie nicht genug, das muss – und das heißt, du musst – anders, besser, richtiger werden. Also auch in der spirituellen Praxis: Streng dich mal an, sei nicht so zerstreut, konzentriere dich mal vernünftig und ein bisschen mehr. Und wiederum entfliehe ich selbst beim Sitzen auf dem Kissen dem Augenblick und damit genau dem einzigen Ort der Lebendigkeit und dem, wonach ich mich sehne. Wie tragisch! Und so vertraut und ersehnt mir die Stille ist, fällt es mir gleichzeitig auch immer wieder schwer, mich dort niederzulassen und selbst, wenn ich es äußerlich tue und formal praktiziere, verlocken mich auch dabei Gedanken hinein ins Vorhin, ins Vergangene, in die Vergangenheit, in Dinge, die mir nachhängen, die nachklappen – hättest du nicht besser so oder so und was war das denn wieder. Aber ich zumindest bin noch weit mehr gefordert und versucht, ins Nachher zu gehen, in Zukünftiges und rumzusitzen und Pläne zu machen. Und diese Pläne haben meistens etwas mit Bedeutung und Größe von mir zu tun und Träumen davon. Und wieder: Entfliehe ich dem einzigen Ort der Lebendigkeit, dem genau jetzt, genau hier, wie tragisch, selbst in meiner Übung. Immer scheint es etwas Besseres, Attraktiveres, Kostbareres zu geben als genau diesen Augenblick und so bin ich tief kontaminiert und verseucht von dem Unglauben des Ungenügens, des Getrenntseins und des Defizitären und von einem Wachstumswahn, da müsse noch Anderes, Besseres kommen, es müsse doch noch anders, besser gehen. Und so verpasse ich die Verabredung mit meinem Leben, wie tragisch. Dies macht flüchtig, ankommen ist in diesem Modus nicht vorgesehen, schneller, weiter, höher, mehr ist angesagt. Und das

ist anstrengend und auslaugend. Projekte und Vorhaben werden größer, der Druck und die Fokussierung steigen. Und wiederum tragisch, denn dies verhindert genau das, was es erstrebt: Ankommen,

Lebendigkeit, Fülle. Ich will die Verabredung mit meinem Leben nicht verpassen und bin doch so selten bei mir Zuhause, fremd und in der Fremde. Und das selbst in den Zeiten, in denen ich mich diszipliniert der formalen Praxis widme. Und wir in diesem Retreat werden noch mal mehr die Chance haben, das zu erforschen, nicht nur in den gemeinsamen Zeiten der Stille, in der formalen Praxis, sondern auch in diesen elf Stunden dazwischen. Denn all das, was hier beschrieben ist, ist ja nicht nur ein Phänomen der Praxis. Das gibt es beim Arbeiten, das gibt es in nahezu allen Tätigkeiten, das gibt es im Streiten, im Konflikte austragen, im Konsumieren, im Genießen, vermutlich sogar im Lieben. Und die Chance dieser Tage ist, mein Bewusstsein daraufhin auszurichten: Wo gehe ich weg, wo entziehe ich mich? Und das geht ja so leicht. Ich bin in einer Situation, in einem Team, in einer Beratung, und mein Geist ist weit und grenzenlos und ich gehe mal eben woanders hin, äußerlich oft gar nicht sichtbar. Für Geübte innerlich sicher fühlbar. Also, dieses Alltags-Retreat auch als Einladung, uns selbst mehr auf die Schliche zu kommen. Du sollst dich nicht vorenthalten, heißt es bei Martin Buber. Wo enthalte ich mich vor? Wo gehe ich innerlich weg, wo gehe ich aus dem Kontakt? Wo bin ich nicht ganz bei der Sache? Wo erscheint es mir gerade zu fad, zu langweilig, zu unspektakulär und wo nutze ich die kleinen Ausflüchte und Fluchten in etwas vermeintlich Besseres hinein? Nicht nur in der Übung, nein, im Alltäglichen. Und doch gilt, und das unterstelle ich euch allen auch: Ich will meine Verabredung mit meinem Leben nicht verpassen und bin doch so selten bei mir Zuhause, fremd und gefühlt in der Fremde. Deshalb, wie Angelus Silesius es sagt: Halt an, wo läufst Du hin? Der Himmel ist in Dir. Suchst Du ihn anderswo, Du fehlst ihn für und für. Und dieses Alltags-Retreat gibt, wie jeder Kurs, wie jedes Retreat, eine äußere Struktur. Die Einladung ist, morgens und abends zu praktizieren und damit auch das Gewahrsein für diese Zeit des Dazwischen zu schärfen. Was erscheint mir da unaushaltbar, zu unbedeutend, zu belastend, zu unangenehm, dass ich weggehe und mich entziehe? Wo spiele ich dieses beliebte Spiel, als wären wir in der Lebendigkeit wie im Kaufladen? Man bekommt von Augenblick zu Augenblick ein verpacktes Geschenk, und bevor ich es ausgepackt und verkostet habe, sage ich: Annahme verweigert! Nein, so habe ich mir das nicht vorgestellt, so will ich es nicht haben. Nur, es gibt kein Umtauschrecht. Ich bekomme das Leben und die Lebendigkeit genau so, in diesem Augenblick und nur so. Umtausch nicht vorgesehen. Und dieses halt an, wo läufst Du hin, bedeutet für mich zum einen, dieses Geschenk wirklich zu nehmen und auszupacken und in der Tiefe zu gewahren

und zu spüren, wie ist dieser Augenblick, wie ist diese  
Gegenwärtigkeit, wie ist diese So-heit des Augenblicks getönt, gefärbt,

gestimmt, weil ich der tiefen Überzeugung bin, dass dann etwas  
passiert. Weil dann ein Tor aufgeht, eine neue Farbigkeit,  
Lebendigkeit aufscheinen mag. Ich will die

Verabredung mit meinem Leben nicht verpassen, deshalb diese  
Übungszeit, deshalb dieses Alltags-Retreat, deshalb die Einladung zu  
diesem gemeinsamen Weg, zu diesem gemeinsamen Erforschen mit  
dieser spezifischen Chance, das am eigenen Ort zu tun, im eigenen  
Lebensschwerpunkt, ganz nah an dem Alltäglichen. Das wird es  
schwieriger machen als in einem geschlossenen Präsenz-Retreat und  
es hat ganz eigene Chancen, weil es ganz nah am, ja sogar im Alltag  
ist. Ja, diesen Text und das als Einstieg für den ersten Abend

Halt an, wo läufst Du hin,  
der Himmel ist in Dir,  
suchst du ihn anderswo,  
du fehlst ihn für und für  
Angelus Silesius

## **2. Vortrag**

### **Trilogie: Bei mir selbst Zuhause**

#### **2. Anhalten, um anzukommen**

Und wie angekündigt, heute Abend der zweite Teil der Trilogie „bei mir selbst Zuhause“ als Rezitationstext:

Halt an, bleib stehen, halte inne, kehre ein

ist die Einladung und Voraussetzung des Ankommens.

Nicht in der Ferne, weit weg, wartet das Leben auf Dich und bist du Zuhause.

Erlaube Dir zu stoppen und anzukommen.

Die Fülle ist bereits da, die Ordnung schon hergestellt.

Ohne sie wärest Du gar nicht am Leben.

Gewahre das Wunder und die Kostbarkeit, die Du bist.

Nicht erst nach dem Erreichen Deiner Ziele und dem Realisieren Deiner Pläne.

Nein, jetzt, hier, augenblicklich.

Wunderlich und wunderbar:

Nicht durch Anstrengung und Absicht enthüllt sich die Fülle,  
sondern durch Innehalten und

Umschalten vom Modus des Funktionierens in den Modus des  
Gewahrens.

Gewahren entlockt den Dingen ihre Kostbarkeit,

sie werden, was sie zutiefst sind:

Manifestationen der Liebe.

So geht es nicht um ein irgendwo anders Ankommen,  
sondern um das Ankommen genau da, wo du Dich befindest:  
an diesem Ort, zu dieser Zeit, in genau dieser Verfassung.

Mit jedem Schritt: angekommen,  
mit jedem Atemzug genau hier bei mir,  
mit jedem Handgriff genau dies.

Achtsamkeit und Gewahrsein lassen mich das Wunder der  
Lebendigkeit  
erfahren und verkosten von Augenblick zu Augenblick – himmlisch:  
Wie wunderbar: „Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir...“

Anhalten und Innehalten  
lassen mich meine Verabredung mit dem Leben nicht verpassen,  
sondern mich mein Leben vergegenwärtigen, mich Platz nehmen und  
mich in die  
Mitte meines Lebens stellen: angekommen und Zuhause.

Sven-Joachim Haack, 2019

Ja, gestern Abend der Auftakt mit dem ersten Teil dieser Trilogie: Die  
Verabredung mit meinem Leben nicht verpassen. Heute der zweite  
Teil: Anhalten, um anzukommen. Und einerseits für uns Praktizierende  
eine Selbstverständlichkeit und gleichzeitig doch immer wieder  
notwendig zu erinnern und ins Bewusstsein zu rufen: Halt an, bleib  
stehen, halte inne, kehre ein ist die Einladung und Voraussetzung des  
Ankommens. Und eben nicht in der Ferne, weit weg, wartet das Leben  
auf Dich und bist Du Zuhause. Erlaube Dir zu stoppen und

anzukommen. Und natürlich verstehe ich dieses Alltags-Retreat wie jedes Retreat als genau diesen Versuch der Unterbrechung, des Anhaltens, um anzukommen. Und doch sind auch wir Praktizierende und Spirituelle nicht gefeit vor der Kontamination und der Vergiftung, die in dem Gedanken liegt, das andere wäre das Eigentliche. Es geht darum, in der Tiefe zu verstehen: Die Fülle ist bereits da und die Ordnung schon hergestellt, denn ohne diese wärest Du, wäre ich, wären wir gar nicht am Leben. Also, gewahre das Wunder und die Kostbarkeit, die Du bist und eben nicht erst nach dem Erreichen Deiner Dir gesetzten Ziele und nicht erst nach dem Realisieren Deiner Pläne, auch nicht Deiner spirituellen, sondern nein, jetzt, hier, augenblicklich. Ich liebe dieses mehr aus dem Osten entlehnte Bild: Die Wahrscheinlichkeit einer menschlichen Geburt ist ungefähr genauso hoch wie dass die Meeresschildkröte, die auf dem Grunde des Ozeans lebt und alle einhundert Jahre auftaucht, um einmal Atem zu holen, bei diesem Auftauchen zufällig ihren Kopf durch einen dort schwimmenden Rettungsreif streckt, um einzuatmen. Die Fülle ist bereits da, die Ordnung schon hergestellt, also Voraussetzung unseres Daseins. Ohne sie wären wir gar nicht am Leben. Deshalb gewahre das Wunder und die Kostbarkeit, die Du bist und eben nicht erst, nachdem Du Dich in Ordnung gebracht hast, nachdem Dir dieses oder jenes gelungen ist, und Du Pläne realisiert hast. Nein, jetzt, genau an diesem Sonntagabend, genau da, wo du Dich befindest, augenblicklich. Wunderlich und wunderbar, nicht durch Anstrengung und Absicht enthüllt sich die Fülle, sondern durch Innehalten und durch dieses Umschalten vom Modus des Funktionierens, außengesteuert im Autopiloten, hin zum Modus des Gewahrens. Nicht das viele sättigt die Seele, sondern das Verkosten, wie es bei Ignatius heißt. Und dieses Gewahren entlockt den Dingen ihre Kostbarkeit, lassen sie mich wirklich schmecken, verkosten, so wie ich gestern gesagt habe, dieses Geschenk von Augenblick zu Augenblick wirklich auspacken und zu gewahren, zu schmecken, zu verkosten, es in der Tiefe anzunehmen. Und dieses Gewahren entlockt den Dingen ihre Kostbarkeit. Sie werden, was sie zutiefst sind: Ausdruck, Manifestation der Liebe eines schöpferischen, sich beständig neu kreierenden Lebens- und Liebeswillens. Und so geht es eben nicht und auch nicht auf dem spirituellen Pfad um ein irgendwo anders Ankommen, sondern um das Ankommen genau da, wo Du Dich befindest. An diesem Ort, zu dieser Zeit, in genau dieser Verfassung. Und das ist nicht ohne. Denn oft sitzen

wir ja so da rum und denken: Das war ja mal wieder gar nichts! So zerstreut, so unruhig, so rumpelig, so als hätte ich noch nie irgendwann mal geübt. Nein, es kommt nicht irgendwann, sondern genau das, genauso, genau diese Verfassung ist es. Diese Annahme, dieses Einwilligen, diese radikale Akzeptanz ist das, was letztlich befriedet. Und das Wunderbare und Wundersame geschieht dann in dieser Verfassung: Mit jedem Schritt angekommen, mit jedem Atemzug genau hier bei mir, mit jedem Handgriff genau dies. Achtsamkeit und Gewahrsein lassen mich das Wunder der Lebendigkeit erfahren und verkosten, von Augenblick zu Augenblick. Und das ist wirklich himmlisch, wie wunderbar. Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir. Du brauchst nicht anderswo zu suchen. Zwei Bilder dazu, die mir gut gefallen: Eines habe ich auf dem Tagesplan von einem Sesshin von Doris gelesen. Kommt der Schüler und fragt den Meister: „Kann ich etwas zur Erleuchtung tun?“ – Und der antwortet: „Nein, Du kannst genauso viel dazu tun, wie Du dazu tun kannst, dass morgen früh die Sonne aufgeht“. - „Und was soll das alles dann hier?“ – „Das ist ganz einfach: Damit Du wach bist, wenn die Sonne aufgeht“. Darin üben wir uns ein, ins Dasein, ins Wach-Sein, in die Präsenz, das Gegenwärtig-Sein. Das zweite Bild, was mir da gut gefällt, von dem Richard Baker Roshi, der sagt: „Spirituelle Praxis führt natürlich nirgendwohin, aber sie erhöht die Unfallwahrscheinlichkeit. Die Unfallwahrscheinlichkeit, dass es passiert, dass ich das Erwachen und die Erleuchtung nicht verschlafe und verpasse, also dass der Blitz einschlägt. Aber wir führen nichts herbei, wir verdienen uns nichts, wir produzieren nichts, wir erreichen nichts. Wenn es gut läuft, sind wir da, wo wir sind. Wach, präsent, gegenwärtig. Und nicht nur auf meiner Matte im Üben, sondern in dem, was am Morgen an Alltag kommt. Willigis hat viele Jahre die Kontemplationskurse beendet mit einem immer gleichen Satz: „Das Trainingslager ist vorüber, das Spiel beginnt“. Jetzt geht es los. Wenn ihr zu Hause seid, im Alltag, darum geht es. Anhalten und innehalten, dass ich meine Verabredung mit dem Leben nicht verpasse, sondern mein Leben vergegenwärtigen, mich Platz nehmen lassen und mich in die Mitte meines Lebens stellen, angekommen und Zuhause. Darum geht es in diesem Üben in diesen Tagen. Das ist, was ich euch heute Abend gerne vorstellen wollte.



Und auf den Schluss hin auch heute Abend die Einladung zur singenden, tönenden Friedensbitte und die Einladung, dies als Mitgeföhlspraxis für alles, was Dein Herz berührt, erreicht, barmt, zu verwenden, um dies in diese Wirklichkeit, in diesen Klang hinein zu halten. Shalom, Salam.

Du reisest vielerlei  
Zu sehn und auszuspähn.  
Hast du nicht Gott erblickt,  
so hats du nichts gesehn.

Angelus Silesius

### **3. Vortrag**

#### **Trilogie: Bei mir selbst Zuhause**

##### **3. Habitare secum: in mir wohnen**

Ja, der Rezitationstext für heute Abend, Trilogie dritter Teil.

Habitare secum: in mir wohnen.

Bei mir selbst zuhause wohnend,  
wenn ich nichts mehr erreichen muss,  
wenn ich den Krieg gegen mich selbst beende,  
mich nicht mehr anders haben will als ich bin,  
nichts mehr verstecken, verdecken, verhuschen muss.

Bei mir selbst zuhause wohnend  
angekommen in dem, was ist,  
voll Einsicht und Mitgefühl mit meinem so Geworden-Sein.  
Mit einem Ja zu meinen Möglichkeiten und Grenzen.

Bei mir selbst zuhause wohnend,  
bei mir beginnend, aber nicht bei mir endend,  
das Größere und Umfänglichere erahnend, gewahrend,  
mich nicht mehr dem Leben vorenthaltend.

Bei mir selbst zuhause wohnend,  
immer wieder gleichzeitig ganz da und ganz weg sein,  
begrenzt und entgrenzt, innen und außen in einem.  
Das Wunder der Lebendigkeit realisierend.

Bei mir selbst zuhause wohnend,

mir meiner inneren Stimme,  
Bestimmung und Berufung bewusst,  
treu dem Ruf des Lebens an mich.

Bei mir selbst zuhause wohnend,  
in mir wohnen und ruhen,  
weil ich im Größeren beheimatet bin, jenseits von Raum und Zeit,  
in der Wirklichkeit vor Himmel und Erde.

Bei mir selbst zuhause wohnend,  
wissend, dass alles vergeht,  
dass die Unsicherheit und der Wandel das Verlässliche sind  
und ich genau darin als der einzigartige und unverwechselbare Ton  
des Seins zu  
erklingen habe.

Bei mir selbst zuhause wohnend,  
die Verabredung mit meinem Leben annehmend,  
mit jedem Schritt, mit jedem Atemzug, mit jedem Handgriff,  
angekommen, beheimatet.

Sven-Joachim Haack

Ja, mit diesem heutigen Abend möchte ich gerne den Eingangsteil  
dieses Alltags-Retreats beenden, der inhaltlich bestimmt war durch  
diese Trilogie: Bei mir selbst Zuhause. Mit dieser Etappe am ersten  
Abend: Meine Verabredung mit dem Leben nicht verpassen und

gestern Abend: Anhalten und innehalten und mit diesem dritten Teil heute: Habitare secum – in mir wohnen. Ein Begriff, der aus der Benediktsregel stammt, also aus einem der grundlegenden spirituellen Entwürfe des Westens, und der für mich viel von der Praxis zusammenfasst. Bei mir selbst zuhause wohnend, wenn ich nichts mehr erreichen muss. Das hat uns ja auch schon die letzten beiden Tage bestimmt, dass auch die spirituelle Praxis nicht immun ist gegen Verzweckung, gegen Habenwollen und gegen etwas Erreichen-Wollen. Aber dieses Bild der Hesychia, der Herzensruhe, des in mir wohnenden und ruhenden, hat zu tun damit, nichts mehr erreichen zu müssen. Das heißt, wenn ich den Krieg gegen mich selbst beende, den ich immer dann führe, wenn ich mich anders haben will als ich gerade bin. Denn im Grunde mit jeder Bewertung und Abwertung, mit jedem Urteil – eigentlich müsste doch und eigentlich solltest Du – führen wir Krieg gegen uns selbst und befeuern die Fremde und vertagen Leben auf irgendwann. Dem gegenüber – wenn ich den Krieg gegen mich selbst beende, wenn ich mich nicht mehr anders haben will als ich bin und auch die Situation, den Augenblick nicht mehr anders haben will als er ist, ich nichts mehr verbergen, verstecken, verhuschen muss. Bei mir selbst zuhause wohnend, angekommen, in dem, was ist, voll Einsicht und Mitgefühl mit meinem so Geworden-Sein. Aus dieser Einsicht und diesem Mitgefühl quillt dann dieses Ja zu meinen Möglichkeiten u n d zu meinen Grenzen. Denn Mensch zu sein in Raum und Zeit, also dieser irdische Teil meiner Berufung, hat immer mit Begrenzung zu tun, weil gerade das uns menschlich macht: Möglichkeiten und auch die Grenzen, also die Begrenzung. Und das Ja zu beidem schafft Frieden und Ruhe. Bei mir selbst zuhause wohnend, bei mir beginnend, aber nicht bei mir endend – ein Motiv von Martin Buber – das heißt, das Größere und Umfänglichere erahnend, gewahrend, mich nicht mehr dem Leben vorenthaltend. Also den Augenblick so nehmend wie er ist, das was wir üben in diesem Sitzen auf der Matte, es auszuhalten, da zu bleiben, nicht weg zu gehen innerlich und in diesem Weggehen mich vorenthaltend. Bei mir selbst zuhause wohnend, immer wieder gleichzeitig ganz da und ganz weg sein – das ist die Definition von Pierre Stutz von mystischer Erfahrung: ‚ganz da und ganz weg‘ – also ganz bei mir und gleichzeitig ganz meiner enthoben, begrenzt und entgrenzt, innen und außen in einem, das Wunder der Lebendigkeit realisierend. Ich erinnere euch noch einmal an das Bild der Wahrscheinlichkeit der menschlichen Geburt von gestern Abend. Das Wunder der Lebendigkeit realisierend. Bei mir selbst zuhause wohnend, mir meiner inneren Stimme, Bestimmung und Berufung

bewusst, treu dem Ruf des Lebens an mich. Und das ist ein Element, das es ja auch morgens in den Gebärden gibt, in dieser Bewegung von der Herzmitte ausgehend in diese segnende Gebärde. Was will durch Dich einzigartig und unverwechselbar ins Leben kommen, das nur durch Dich zu kommen vermag, das nur Du dem Leben zu geben vermagst, dieser einmalige, unverwechselbare Ton in der großen Symphonie des Seins und des Lebens, als der zu erklingen, ertönen Du berufen bist. Bei mir selbst zuhause wohnend, mir meiner inneren Stimme, Bestimmung und Berufung bewusst, treu dem Ruf des Lebens an mich. Bei mir selbst zuhause wohnend, in mir wohnen und ruhen, eben weil ich im Größeren beheimatet bin, jenseits von Raum und Zeit. In dem geliehenen Zen-Bild: in der Wirklichkeit vor Himmel und Erde. Bei mir selbst zuhause wohnend, wissend, dass alles vergeht, und dass die Unsicherheit und der Wandel das Verlässlichste sind, ich aber genau darin, in dieser Bewegung, auch in diesem transrational sich Vollziehenden, genau darin als der einzigartige und unverwechselbare Ton des Seins zu erklingen habe. Bei mir selbst zuhause wohnend, die Verabredung mit meinem Leben annehmend, mit jedem Schritt ganz dieser Schritt sein, mit jedem Atemzug dieses Kommens und Gehens bewusst, mit jedem Handgriff, jeder Berührung angekommen, beheimatet. Das beschreibt für mich viel dessen, worum es geht in der Praxis und in der Übung. Und das gilt einerseits wirklich für die formale Praxis: es bei und mit mir auszuhalten, wirklich Platz zu nehmen und da zu bleiben, körperlich, aber auch innerlich, nicht weg zu gehen, zurück in das, was heute war oder in das, was doch kommen soll, sondern die Verabredung mit meinem Leben in seiner So-Heit anzunehmen. In diesem Annehmen und in diesem Ankommen die Achtsamkeit im Bewusstsein des Schrittes, des Atemzugs, des Handgriffs einzuladen, dass etwas von der Fülle des Seins aufrauschen kann. Ein weiteres meiner Lieblingsbilder von Thomas von Aquin, hochmittelalterlicher Scholastiker. Was ist Askese, spirituelle Übung? Es ist die Arbeit an einer Verfassung, in der die Fülle des Seins aufrauschen kann. In der das Wunder der Lebendigkeit, die Kostbarkeit des Augenblicks aufscheinen, aufleuchten, aufrauschen kann.

Ja, und so wollte ich diese Trilogie an den Anfang unserer gemeinsamen Zeit stellen, einerseits übungsorientiert, andererseits aber geht es auch um genau das in dem, was ihr zwischen morgens um acht und abends um sieben, unserem Wiedertreffen, so tut.

Ich will sitzen,  
stille werden, schweigen und lauschen,  
was Gott in mir spricht  
Meister Eckart

## **Die großen Sechs – Transmissionsriemen der Achtsamkeit und Stille in den Alltag**

Das bewusste Atmen

Einatmend gewahrend, dass ich einatme,  
ausatmend gewahrend, dass ich ausatme.

Gewahrend, wie die Lebendigkeit mich erfüllt, mich verwandelt von  
Augenblick zu Augenblick.

Das achtsame Gehen

Verbunden mit mir und im Kontakt mit Erde und Himmel,  
jeden Schritt zu einer Friedens- und Liebeserklärung  
an die Erde, mich selbst und das Leben machen.

Das achtsame Essen

Gesunde, öko- und sozialverträgliche Mittel zum Leben,  
gewahrend, dass sie den ganzen Kosmos enthalten.

Die Erde, in denen sie wurzelten, das Wasser, das sie tränkte,

die Luft, die sie atmeten, die Sonne, die sie wärmte und wachsen ließ;  
Frucht der guten Schöpfung und der vielfachen menschlichen Arbeit.  
Achtsam genossen, jeden Bissen verkostend.

Das achtsame Tun

Mich dem Tun ganz widmend, achtsam, gelassen  
es als Liebesdienst für die Gemeinschaft verstehend  
dem Leben damit dienend.

Das achtsame Kommunizieren

Das tiefe, achtsame Hören mit dem Herzen,  
die Seelenbewegungen des anderen wahrnehmend;  
das achtsam liebevolle Sprechen, das den anderen fördern möchte,  
mehr er oder sie selbst, wesensgemäß zu werden.

Die achtsame Gestaltung der Übergänge

Gerade in ihnen sind wir sowohl biografisch, als auch im Tageslauf  
gefährdet, uns zu verlieren.

Wie also komme ich von der Nacht in den Tag,  
vom Morgen in die Arbeit, wie mache ich Pause und  
wie beende ich die Arbeit und komme vom Tag in die Nacht?  
Grundfragen des spirituellen Lebens.

Die sechs großen Transmissionsriemen

der Übertragung der Stille und Achtsamkeit in den Alltag,  
die mich Maß und Mitte finden lassen, auch und gerade im Getriebe,  
die mich lebensförderlicher, schöpfungsfreundlicher,  
menschlicher werden lassen.

Sven-Joachim Haack 2015

## **4. Vortrag**

### **Bewusstes Atmen**

Die Rezitation des heutigen Abends: Bewusstes Atmen.

Lasst es uns gemeinsam lesen.

Einatmend bin ich mir bewusst, dass ich einatme,  
ausatmend bin ich mir bewusst, dass ich ausatme.

Der Atem kommt, füllt und weitet mich, belebt und verlebendigt.

Der Atem geht, verlässt mich, strömt aus, leert, nimmt Verbrauchtes mit und reinigt.

Dieser Grundrhythmus des Lebens lässt mich Lebendigkeit gewahren,  
von Augenblick zu Augenblick.

Verwandlung von Augenblick zu Augenblick ist spürbar,  
Bewegung und gleichzeitig Anker.

Mit jedem Einatem komme ich an bei mir, zuhause.

Mit jedem Ausatem übe ich das Loslassen ein,  
willige in die große Verwandlung ein.

So ist der Einatem die Frucht des rechten, gelassenen Ausatemens,  
der die Erlaubnis gibt, wirklich gehen zu lassen  
und der den Punkt der Leerheit, die Atempause, zulässt.

Kann ich mich meinem Atem und seinem Grundrhythmus überlassen,



ohne etwas anders, besser oder richtiger machen zu wollen, ohne etwas zu forcieren?

So erlebe ich mich als ganz und Ganzes,  
als bewegt und belebt, als ganz da, als beseelt und lebendig.

Ganz Atem werden, ganz Atem sein  
lädt die Erfahrung ein: Es atmet mich.  
Ich brauche nichts zu machen.  
Sein allein genügt.

Ich bin atmend Teil von etwas Umfassenderem und Größerem.  
Atmen und geatmet werden, drinnen und draußen,  
Teil der großen ständigen Verwandlung.

Mein Atem ist gar nicht mein Atem,  
verbindet mich mit dem alles verlebendigen Odem,  
erinnert an meine Zugehörigkeit zum Lebendigen.

Bewusstes Atmen als Anker. Wer wird denn gleich in die Luft gehen?  
Als Zuflucht in turbulenten Situationen,  
der mich ankommen lässt bei mir selbst und in dem, was wirklich ist,  
mich an meine tiefe Zugehörigkeit erinnernd.

Bewusstes, gelassenes Atmen als Einübung ins einfache Dasein-  
Dürfen.

Wir haben heute früh die großen Sechs – Transmissionsriemen der  
Achtsamkeit in den Alltag - rezitiert. Und ich habe gesagt, dass das für  
mich ein zentraler Text dieses Alltags-Retreats ist, weil ich mich im

Laufe der Vorbereitung entschieden habe, das ein bisschen als Struktur zu nehmen. Ich möchte mit euch die nächsten sechs Tage, also bis Sonntag, diese sechs Transmissionsriemen – also Übertragungsriemen – ein wenig genauer betrachten. Das erste, heute früh, das bewusste Atmen: Einatmend gewahren, dass ich einatme, ausatmend gewahren, dass ich ausatme. Gewahrend, wie die Lebendigkeit mich erfüllt, mich verwandelt von Augenblick zu Augenblick. Und als ich überlegte, welcher Rezitationstext dazu passt, merkte ich, dazu habe ich noch nie einen geschrieben. Meine Rezitationstexte sind alle Ge- und Verbrauchsgüter. Sie entstehen in der Regel im Kontext solcher Kurse, dieser jetzt heute Abend zwischen sechs Uhr und unserem Beginn, weil ich dachte, es wäre doch mal wert zu versuchen, dazu etwas zu formulieren. Die großen Sechs - Transmissionsriemen der Übertragung der Stille und Achtsamkeit in den Alltag. Ich möchte gerne diese Sechs abschreiten und heute mit dem ersten, dem bewussten Atmen, beginnen. Einatmend bin ich mir bewusst, dass ich einatme. Ausatmend bin ich mir bewusst, dass ich ausatme. Leicht gesagt, locker da hingeschrieben, im Alltäglichen schon eine rechte Anforderung. Wenn wir das genauer erforschen, und die Atemwahrnehmung ist ja auch eine der Königsdisziplinen und Königswege der Kontemplation, dann ist spürbar, wie der Atem kommt, füllt, weitet, dehnt, manchmal auch bedrängt, belebt und verlebendigt und wie er geht, mich verlässt, ausströmt, Raum schafft, leert, Verbrauchtes mitnimmt und reinigt. Und so ist dies der Grundrhythmus des Lebens und lässt mich Lebendigkeit gewahren von Augenblick zu Augenblick, wenn mir denn dessen Bewusstheit zugänglich ist. Verwandlung von Augenblick zu Augenblick ist spürbar, Bewegung und gleichzeitig Anker. Mit jedem Einatmen komme ich an bei mir, dieser Erinnerungsprozess, dieses nach innen nehmen, wie ein Zuhause ankommen und mit jedem Ausatmen übe ich das Loslassen und willige in die große Verwandlung ein.

Und so ist der Einatem die Frucht des rechten gelassenen Ausatems, nämlich des Ausatems, der die Erlaubnis gibt, wirklich gehen zu lassen und am Ende dieses Gehenlassens den Punkt der Leerheit, nämlich die Atempause, zulässt. Und ich weiß, dass es viele Traditionen gibt, in denen das forciert wird. In seinem ersten Kontemplationsbuch aus den 70ern hat Willigis das auch noch befürwortet. Aber wer so lange lebt und so viel schreibt kommt nicht umhin, die eine oder andere Position zu überholen, sodass in diesem späten Kontemplationsbuch, das er geschrieben hat, davon nicht mehr

die Rede ist, ganz im Gegenteil. Er warnt eher davor, das Atmen zu intensivieren und lädt ein, sich mehr dem Geschehen anzuvertrauen als etwas zu tun, was der Grundbewegung der Kontemplation ja auch entspricht. Also: Kann ich mich meinem Atem und seinem Grundrhythmus überlassen, ohne etwas anders, besser oder richtiger machen zu wollen, ohne etwas zu forcieren? Es kursieren ja viele Beschreibungen über das Atmen, gerade auch in der Meditation. Manchmal hat man so etwas abbekommen, es hat Wurzeln geschlagen in einem. Der Atem wird tiefer und langsamer und seltener und all das. Und ja, das stimmt, aber es geht nicht darum, das zu machen, sondern sich dem, so wie es jetzt ist, zu überlassen. Dazu braucht es erst einmal das Abräumen all der Konzepte, wie es zu sein hätte. Also: Kann ich mich meinem Atem und seinem Grundrhythmus überlassen, ohne etwas anders, besser oder richtiger machen zu wollen, ohne etwas zu forcieren? Wenn mir das gelingt, erlebe ich mich als ganz und als Ganzes, als bewegt und belebt, als ganz da, als beseelt und lebendig. Und so ist das bewusste Atmen wie – das wird uns später noch beschäftigen im Laufe dieser Tage - auch das bewusste Gehen so etwas wie ein Friedensschluss und eine Friedenserklärung. Ganz Atem werden, nicht anders als morgens ganz Gebärde sein, ganz Atem sein, lädt die Erfahrung ein: Es atmet mich. Im Letzten brauche ich nichts zu machen, wenn ich meinem Atem keinen Widerstand leiste. Das Sein allein genügt. Dieser Widerstand besteht oft in dem Halten-Wollen, in der Verweigerung des wirklichen Ausatems. Ohne auszuatmen gibt es aber keinen Raum für den Einatem. ‚Es atmet mich‘ ist ja für viele eine nicht seltene und oft frühe Vertiefungserfahrung. Ich bin atmend Teil von etwas Umfassenderem und Größerem, das nicht von meinem Willen, meinem Tun, meiner Absicht abhängt, atmen und geatmet werden, drinnen und draußen, Teil der großen ständigen Verwandlung. Mein Atem ist gar nicht mein Atem im Tiefsten, im Letzten, er verbindet mich mit dem alles verlebendigenden Odem, erinnert an meine Zugehörigkeit zum Lebendigen. Also diese mythische Geschichte von dem Erdklumpen, den Gott anhaucht und der dadurch lebendig wird, der eine Odem, an dem wir alle und alles Lebendige teilhaben. Dies aber zu erfahren ist eine beständige Quelle von Zugehörigkeit zum Lebendigen gegen all unseren Irrglauben des Getrenntseins. Und damit ist bewusstes Atmen ein Anker in dieser Dimension, aber auch in dem Sinne – und das kannten ja schon die Alten - wer wird denn gleich in die Luft gehen? Und

ich meine jetzt nicht die HB-Werbung, sondern erstmal drei- bis zehnmal ruhig durchzuatmen, bevor man explodiert, hat sich schon immer als günstig erwiesen.

Also bewusstes Atmen als Anker, als Zuflucht in turbulenten Situationen, in denen es mich drängt, ganz schnell zu reagieren. Manchmal so schnell, dass ich mich hinterher frage, was das denn war, von der Ahnung beschlichen, dass das jetzt vielleicht nicht die optimale Reaktion war. Und da ist es sicher gut, erst einmal Zuflucht zu nehmen zum bewussten Atem, der mich ankommen lässt bei mir selbst und in dem, was wirklich ist, mich an meine tiefe Zugehörigkeit erinnernd. Und es ist für mich ähnlich mächtig wie das, womit ich das Sitzen ja immer anleite, mit diesem Getragen-Sein. Denn die Erfahrung erinnerbar und zur Verfügung zu haben, dass da ein tragender, bergender Grund ist und dass ich leibhaftig getragen bin, wenn in mir alles wirbelt und turbulent ist und dass ich Anteil an der Lebendigkeit habe, ist eine große Fähigkeit, ein großer Schatz und eine große Kostbarkeit. Und so ist das bewusste, gelassene Atmen eine Einübung in das einfache Dasein-Dürfen, des nichts machen mich dauernd nach vorne peitschen und anstrengen Müssens. Ich lade euch im Zuge dieses Alltags-Retreats ein, immer mal zu gucken: Wo könnte mir das helfen, bewusst zu meinem Atem zu gehen? Vielleicht, wenn mir die emotionale Reaktion auf etwas Kränkendes schon auf der Zunge liegt und ich kurz davor bin, das auszuspucken und raus zu rotzen, natürlich in felsenfester Überzeugung, Recht zu haben. Vielleicht, wenn mich ein Verlassenheitsanfall und die Fragwürdigkeit - ist das, bin ich gut genug - befällt. Experimentiert mit diesem Anker als einem der großen Transmissionsriemen, die Qualitäten der Praxis, der formalen Praxis und des Sitzens, in den Alltag zu übertragen.

Was für ein Privileg:

Ich atme ein,

ich atme aus:

vollständige Lebendigkeit

## **Vortrag 5:**

### **Friedvolles Gehen**

„Wer eins werden kann mit seinem Schritt,  
der kann eins werden mit Gott“. (Willigis Jäger)

Gehen,  
einfach gehen,  
ganz Gehen werden,  
ganz Gehen sein.

Den Boden spüren,  
leibhaftig,  
die Fußsohle spüren  
und das Dazwischen.

Meine Mitte spüren,  
verankert in meiner Mitte  
in Bewegung kommen,  
nicht von mir weglaufen.

Die Erde friedvoll berühren,  
nicht auf ihr herumtrampeln, so dass kein Gras mehr wächst,  
wo ich hingetreten bin.

Die Erde zärtlich berühren,  
so dass in meinen Fußspuren  
Blumen wachsen,  
Neues reift.

Ganz in dieser Berührung sein,  
eins sein  
in dieser Bewegung, Berührung,  
mit diesem Sein.

Da sein, einfach ganz da sein,  
das Wunder des Seins,  
der göttlichen Gegenwart  
in diesem einen Schritt.

„Wer eins werden kann mit seinem Schritt,  
der kann eins werden mit Gott“.

Ja, noch einige Gedanken zum Gehen und - mal gucken - zu den Übergängen. In diesem Zitat von meinem Lehrer bezeugt sich, dass das Gehen nichts Außergewöhnliches oder Besonderes ist. Er würde genauso sagen, wer eins werden kann mit diesem Schluck oder mit diesem Bissen, mit dieser Gebärde oder diesem Tanzschritt oder diesem Teller zum Abtrocknen oder diesem zu schälenden Kohlrabi, der kann eins werden, der wird eins mit Gott. Aber aufs Gehen betrachtet: Versucht, wirklich in ein Gehen zu kommen. Diese Beschreibung von heute Vormittag mit dem verbundenen Gehen ist der Versuch eines Gehens in Fühlungnahme, mit mir, innen, aber auch mit dem Außen im Sinne von Boden, tragendem, bergenden Grund, aufgerichtet sein, Himmel, vor mir, hinter mir. Und wenn die Aufforderung ist, ganz Gehen zu werden, ganz Gehen zu sein, dann hat das für mich viel zu tun mit diesem Gewahren dieser vielfältigen Verbundenheit in jedem Augenblick. Das heißt aber auch, ganz Gehen zu werden, das Gehen hat kein äußeres Ziel. Eine Kursteilnehmerin hat im Interview in dem Film, den wir gerade machen, gesagt zum schnellen Gehen: Das Schöne wäre, man ginge schnell, aber man ginge eben nicht – also man

muss dazu wissen, am Benediktushof beginnt der Tag um 5:45 Uhr mit 20, 25 Minuten schnellem Gehen, draußen, um den Quellstein, um den Brunnen herum – das Schöne wäre, morgens zu gehen, aber nicht zur S-Bahn mit dem Gedanken schaffe ich es noch, was habe ich vergessen, woran muss ich noch denken, sondern ich kann einfach nur gehen. Ich gehe auch nirgendwohin, ich muss auch nirgendwohin, ich komme auch von nirgendwo und das gibt die Erlaubnis, wirklich bei und in und ganz dieser Schritt zu sein. Ganz Gehen werden, ganz Gehen sein, das sunder warumbe, ohne ein Wozu, und diesen Ausdruck des Lebens in diesem Augenblick zu gewahren, zu vollziehen, zu gehen. Der Weg, den wir gegangen sind, ist von: den Boden spüren, ganz leibhaftig, gucken, wie mache ich das, wo komme ich auf, wo verlasse ich, wie kann ich damit spielen, die Fußsohlen zu spüren in ihrem Kontakt ausgegangen. Aber im späteren Abschnitt unseres Weges war es ja dann auch darum gegangen, die Aufmerksamkeit auf dieses im Grunde unsichtbare Dazwischen zu richten. Und gleichzeitig dabei verbunden zu bleiben, nicht aus mir heraus zu gehen, nicht innerlich von mir weg zu gehen, sondern mich selbst verankert in der Mitte zu spüren und mich von der Bewegung dann nicht wegziehen, herausziehen zu lassen. Ich glaube, dass dieses Kappen der Verbundenheit mit mir selbst ganz oft passiert in Momenten des Funktionierens. Jetzt weiß ich natürlich nach 15 Jahren des Arbeitens in der Psychiatrie, dass funktionieren können ein hohes Gut ist, es ist nicht erstrebenswert, das nicht zu können. Aber Funktionieren hat in der Tendenz doch immer auch die Bewegung, uns auszuhöhlen, uns innerlich leer und müde zu machen. Und ich glaube, dass in diesen Modus des Funktionierens zu kommen, einher geht mit dem Verlust, mich selbst zu spüren und in Verbindung mit mir zu bleiben. Und das ist umfassend kränkend im übertragenen und im leibhaftigen Sinn. Und deshalb kommt dieser Verankerung so viel Bedeutung zu. Kann ich diesen Faden innerer Verbundenheit zu mir selbst wirklich so eng knüpfen, dass ich ihn halten kann in den Bewegungen und manchmal auch Turbulenzen der Tage? Und eine gute Möglichkeit, das einzuüben, ist neben dem Sitzen in der Stille etwas Bewegtes, weil wir in Bewegung leichter uns abhandenkommen. In dem klinischen Kontext, in dem ich arbeite, ist dann die Frage: Können Menschen in den emotionalen Turbulenzen und der Retraumatisierung diesen Faden halten? Kann der so eng geknüpft werden, dass das

geht? Wenn das gelingt, ist das ein immenser Schritt und von großer heilsamer Qualität, weil dann die Bannkraft des Alten damit gebrochen ist, wenn ich nicht mehr ausgeliefert und ohnmächtig bin. Aber zugegebenermaßen ist bis dahin durchaus ein weiter Weg. Aber deshalb ist diese Verankerung, dieser Kontakt zu einer lebhaftig wahrnehmbaren Instanz von Mitte von großer Bedeutung. Wir sind noch weiter gegangen, im Rückweg, in diesem Erforschen: Die Erde friedvoll berühren, nicht auf der Erde herum trampeln, dass kein Gras mehr wächst, wo ich hingetreten bin. Es gibt ja ein Bild für uns von Wirklichkeit, die sich vielfältig entfaltet. Ich kenne sowohl Klinikstationen als auch Gemeinden, wo über lange Zeit kein Gras mehr wuchs, nachdem da jemand mal durchgetrampelt ist und alles Mögliche platt gemacht hat. Und so glaube ich, dass es nicht nur im planetarischen Sinn von ökologischem Fußabdruck, sondern schon auch in dem, wie ich mich durch mein Leben und meine Lebensräume bewege, eine Frage ist, ob ich eine solche Qualität von Friedlichkeit, Friedensförderlichem, Friedvollem einladen, pflegen und kultivieren kann. Die Erde zärtlich berühren, sodass in meinen Fußspuren Blumen wachsen und Neues reift. Also auch, kann ich mich so durch Lebenswege und Lebensräume bewegen, dass das, was sich darin befindet, eingeladen ist, sich zu entfalten, zu wachsen, zu reifen, zu blühen, Neues hervorzubringen oder bin ich eher in einem Kontrollmodus darauf bedacht, das eher klein zu halten, weil es mich gefährdet. Aber immer geht es um die Frage, kann ich ganz in dieser Berührung sein. Kann ich eins sein mit dieser Bewegung, mit dieser Berührung, mit diesem Sein in diesem Augenblick? Die Kliniken werden ja gegenwärtig im Grunde von zweierlei Krankheitsbildern überschwemmt. Das eine, das unter dieser großen Überschrift Burn-out firmiert, und, was ich noch erschreckender finde, dass es in Bereichen Kliniken gibt, die Stationen aufmachen für junge Erwachsene, also so zwischen 20 und 25, die oft Super-Schulabschlüsse, aber danach nie wieder einen Fuß auf die Erde bekommen haben und irgendwann, ein paar Jahre später, klinisch aufgenommen werden, weil sie irgendwie ziemlich am Ende sind. Ich glaube, dass in beiden Fällen, wobei das ein bisschen was Unterschiedliches auch ist, aber trotzdem: Wesentliches Heilmittel ist Berührung und Berührbarkeit wieder einzuladen, zu schulen und zu kultivieren.



Denn was auffällt bei allen diesen Burn-out-Menschen ist: Alle, die ich da kennen gelernt, getroffen und begleitet habe, was sie gemeinsam auszeichnet, ist der Verlust von gestalteten Übergängen. Also vor der Hochphase oder in dem Anmarschweg zur Hochphase der Krise oder Erkrankung, sind irgendwann Rhythmen verloren gegangen, die ganz klassischen: Arbeiten und nicht arbeiten, aber auch schlafen und wachen, und meistens auch essen und nicht essen, und oft auch Konsumieren psychoaktiver Substanzen oder auch nicht. Und es hat mir noch einmal so deutlich vor Augen geführt, dass dieses Thema der Übergänge nicht nur lebensgeschichtlich eine große Rolle spielt, wo wir ja sehen, dass es schwierig ist, vom Kind zum Jugendlichen zu werden - die Eltern haben da meistens so ihre liebe Mühe damit -, vom Jugendlichen zum jungen Erwachsenen ist es auch nicht ohne. Vom jungen Erwachsenen zum Erwachsenen ist gleich schon wieder schwierig. In der Mitte auch nicht einfach und ins Voralter oder Alter hinein zu wachsen ist meist auch nicht störungsfrei. Also da ist uns das klar. Ich glaube aber, selbiges gilt auch allein für die Übergänge eines Tages, also nicht nur für Lebensphasen, und ich halte das nicht nur für eine work-life-balance-Frage sondern für wirklich spirituelle Grundfragen: Wie kommst Du von der Nacht in den Tag? Da wirst Du vielleicht sagen, na ja, entweder ich werde wach oder der Wecker schellt. Da will ich Dir nicht widersprechen. Wird wahrscheinlich so sein. Aber die Frage dahinter ist ja: Wie machst Du das, aufwachen und anfangen? Und wie gelingt es Dir, Dich in diesen Übergang wirklich mitzunehmen, also wirklich in eine Fühlungnahme zu treten, um einen bewussten Anfang zu setzen. Und da geht es mir überhaupt nicht um die Form, da ist nur mein dringender Impuls, finde etwas für Dich. Ich selbst bin zeitlebens jemand gewesen, der kein Fan ist von ganz zügigem Aufstehen. Für Menschen wie mich wurde als erstes die Snooze-Taste entwickelt. Der Wecker schellt, ja, da macht man patsch und dann hat man zehn Minuten gewonnen. Nach zehn Minuten meldet der sich wieder, dann kann man nochmal. Mittlerweile ist ja die Entwicklung weiter gegangen, jetzt muss man nur noch „Stopp“ sagen, muss man sich gar nicht mehr bewegen, und der Wecker hört auf. Und wenn ich das dann noch ein drittes Mal gemacht habe, dann weiß ich schon, also Junge – naja, in meinem jetzigen Zustand ist das nicht mehr so schädlich, aber früher wusste ich - jetzt aber mal hurtig, ja. Demnächst steht irgendeine Gruppe in der

Klinik vor der Tür und wartet auf dich oder ein Mensch zum Einzelgespräch, so. Was dann passiert, ist in der Regel ein bisschen schneller schon. Und wahrscheinlich kennt ihr das. Ein so begonnener Tag ist nicht so leicht wieder einzufangen und zu beruhigen. Also da sieht man, wie gestaltete Übergänge wirken. Dass das ein ruhiger, gelassener Tag noch werden könnte, die Chancen stehen schlecht, oder es ist nur mit großem energetischem Aufwand möglich. Also, wie machst Du das? Natürlich ist das morgendliche Sitzen gut, das ich dann – spätestens mit dem zweiten Ausschalten meines Weckers – innerlich schon halb aufgegeben habe. Aber ich glaube auch, dass es zehn Atemzüge sein können. Natürlich kann es auch Luther sein morgens zum Wachwerden: Stehe auf, falle nieder, knie nieder und sprich folgenden Morgensegen oder was auch immer. Die Gestaltung ist, glaube ich, nicht entscheidend, aber finde etwas, um Dich am Morgen einzusammeln und mitzunehmen in den Tag. Ein zweiter wesentlicher Übergang ist die Frage: Wie beginnst Du das Arbeiten? Das ist eine sehr gefährliche Frage. Es gibt viele Antworten darauf: Ja, in dem Moment, wo ich wach bin, habe ich schon mal im Kopf, was heute zu tun ist. Ich kriege schon ein Gefühl, wie hoch ist denn der Druck heute. Die meisten liegen noch im Bett und sind innerlich aber schon angespannt bei der Arbeit. Und deshalb glaube ich, dass es die ganz wesentliche Frage ist: Wie fängst Du an? Und da ist es jetzt relativ egal, ob Du zu Hause arbeitest oder einen Weg zur Arbeit hast, aber es gilt, einen Anfang zu finden. Im klösterlichen Kontext ist das im Stundengebet die Terz, die dritte Stunde, die diesen Übergang markiert. Ich vertrete jetzt nicht, wir sollten das alle als Laien auch tun, aber ich glaube, wir brauchen etwas. Das kann schlicht sein. Es kann der achtsam gegangene Weg vom Parkplatz zu meinem Arbeitsplatz sein oder von der S-Bahn-Station zu meinem Büro oder vom Frühstückstisch zum Spülbecken, - oder, oder, oder, - das bewusste Hochfahren meines Computers. Es ist die Einladung: Finde etwas, mit dem Du diesen Übergang bewusst vollziehst. Der folgende Übergang bringt die Frage: Wie ist das unter Mittag? Wie unterbrichst Du und wie machst Du Pause? Auch so ein Klassiker unter den Ausgebrannten: Gabs nicht mehr. Oder, wenn es ganz hart kommt, schnell im Gehen was essen. Also welche kurzen Unterbrechungen und Pausen und Erholung hast Du, pflegst Du, kultivierst Du? Und natürlich weiß ich, dass das oft in engen Grenzen ist, aber ich möchte doch die

These wagen, dass es auch nicht unmöglich ist. In der Klinik, in der ich arbeite, ist es extrem verpönt, zwischen zwölf und eins zu arbeiten. Da muss man einen sehr guten Grund haben, sonst gilt das nicht. Man geht um zwölf zum Essen und dann hat man bis eins und soll die Zeit auch für sich nutzen, also möglichst nicht so viel Kommunikation. Man weiß dann immer, welche Gruppen sich in welchem Café drum herum treffen, aber die Klinikleitung achtet sehr darauf, dass die Pausenzeit wenigstens gehalten wird. Natürlich Krisenintervention ist Krisenintervention, da kann man schlecht sagen, ach na ja, jetzt ist grad Pause, kommen Sie um eins wieder. Schon klar, aber ist ja auch nicht bei allen jeden Tag. Also, es geht um die Unterbrechungs-Kultur. Der folgende Übergang, die Schatten werden länger, so am Nachmittag. Die meisten von uns kennen ja so was wie To-do-Listen, da steht dann, was an diesem Tag so eigentlich erledigt werden sollte und mir geht es in der Regel so – als ich noch voll gearbeitet habe, mehr als jetzt – dass ich irgendwann merke, so am frühen Nachmittag: Junge, das wird

heute nichts mehr. Zwei Varianten: Abspecken oder ein bisschen schneller jobben. Dritte Variante: Na ja, ich bleib halt ein bisschen länger. Aber wie machst Du das? Klar zu sehen, was geht an diesem Tag noch und was geht nicht und wie gehst Du damit um? Thema der Non, der neunten Stunde. Der nächste Übergang, die Vesper, Ende der Arbeitszeit und die Frage: Wie hörst Du auf zu arbeiten? Wie machst Du das, das Tagwerk beenden? Ich hatte mal einen Chef, der am Ende sehr penibel seinen Schreibtisch geordnet hat. Ich hätte mit dem Millimetermaß nachmessen können, da lagen die Bleistifte parallel. Fand ich ziemlich spießig. Heute weiß ich: Der war klug. Er hatte eine gute Strategie, wirklich etwas abzuschließen. Das war sein Ritual für „habe fertig heute“. Wie machst Du das? Weil das Verheerende ist, wer nicht aufhören kann, kann auch nicht anfangen. Wer nicht aufhört, wird es den Rest des Tages und des Abends in sich und mit sich tragen und innerlich aus dem Arbeitsmodus gar nicht rauskommen. Und der wird morgens aufwachen und schon - oder noch - in der Arbeit sein und dementsprechend erholt auch aus der Nacht kommen. Und von

daher halte ich das für eine überragend bedeutsame Frage: Wie beendest Du Dein Tagwerk, die Arbeit? Es ist egal, ob das der berühmte, heute eigentlich nicht mehr vorhandene Nine-to-five-Job ist oder abends um 23 Uhr, es entbindet uns nicht. Wie hören wir auf? Und auch da geht es mir nicht um eine bestimmte Form. Es geht nur darum: Finde die Deine. Und der letzte Übergang, die Complet, vom Tag in die Nacht. Wie gestaltest Du diesen Übergang? Wie kommst Du in den Schlaf? Und ich glaube, dass in dieser alten Struktur, mit diesen Fragen, die im klösterlichen Kontext die Antwort in den jeweiligen Stundengebeten und ihren Motiven haben, dass da eine große Weisheit drin liegt. Weil das jedes Mal wie ein Bollwerk gegen Funktionieren und Veräußerlichen ist und uns jedes Mal die Chance gibt, uns einzuholen, ein- und heimzukehren. Als mir dies klar wurde, bekam ich einen gewissen Neid auf die Katholiken, weil die an all diesen Stellen, an all diesen Übergängen ihr Weihwasser haben. Und ich denke, ah, die können sich glücklich schätzen. Das wäre ja eine ganz klassische Form eines solch gestalteten Übergangs, von einem Raum in den andern, von einem Zeitraum, aber auch von einem räumlichen Raum. Und ich glaube, uns tut es gut, diese Übergänge zu gestalten und ein Element davon kann sein, Wege bewusst zurückzulegen. Zu Orten und Tätigkeiten hin und auch von denen weg. Und da wir die alle ja jeden Tag gehen, liegt es nahe, die im Grunde mit Achtsamkeit, Gewahrsein und Präsenz zu füllen und das möglicherweise zu unserem gestalteten Übergang zu machen. So, eine kleine Klammer zu gesetzt, Übergänge. Da sein, einfach ganz da sein. Ich glaube in der Tat, dass das das Zentrum aller spirituellen und auch der kontemplativen Übung ist. Eine riesige Erlaubnis, das zu dürfen und eine riesige Aufgabe, es zu tun. Das üben wir hier auf dieser Matte. Na, die haben, glaube ich, keinen Meter auf Meter, egal wie groß, hier zu bleiben und nicht nur leibhaftig, sondern auch innerlich hier zu bleiben. Nicht irgendwohin zu diffundieren, sondern hier zu bleiben. Selbiges gilt beim Gehen oder bei jeder anderen Tätigkeit. Da sein, einfach ganz da sein, das Wunder des Seins, der göttlichen Gegenwart in diesem einen Schritt, in dieser einen Bewegung, in dieser Handlung. Und insbesondere nach meinem Schlaganfall, der mich stark behindert hat, lerne ich das ganz schlichte Alltägliche nochmals vertieft zu schätzen. Also wieder aufstehen und gehen zu können, wieder reden zu können, wieder singen zu können, auch wieder Gitarre spielen

zu können, das Wundersame und Wunderbare des Alltäglichen zu gewahren. Von Thich Nhat Hanh gibt es diesen schönen Satz, der mir sehr gefällt: Das eigentliche Wunder ist nicht, dass da einer über Wasser gegangen ist, das eigentliche Wunder ist, dass da ein Boden ist, der uns trägt, uns alle in jedem Augenblick. Dass die Erdanziehungskraft noch nicht verloren gegangen ist, wir nicht irgendwie frei flottierend durchs Weltall schweben, sondern da ist ein tragender, bergender Grund in jedem Augenblick, im Stehen, im Liegen, im Gehen uns wahrnehmbar, wenn es uns denn gelingt, ihn zu gewahren. Der Kern der Frage ist, können wir dieses große Geschenk, das da kommt, Augenblick für Augenblick, annehmen und auspacken. Oder sagen wir, och naja, Annahme verweigert. Habe ich mir doch anders vorgestellt, das will ich nicht so, das hätte ich gern anders, die Zurückgabe-Strategie. Noch eine beliebte Strategie: Meine kleine Tochter hatte eine Phase gehabt: Wir waren im Urlaub, ich habe es so mit den Bäumen und den Bergen, und ich sag so: „Clara, guck, dieser Baum da“. Was sagte sie? „Papa, Baum kenne ich schon“. - „Guck mal, der Berg da“. Sie sagte: „Papa, Berg kenne ich schon“. Auch eine Strategie. Und so kann das bewusste Gehen uns öffnen für das Wunderbare und Wundersame. Wer eins werden kann mit seinem Schritt, der kann eins werden mit Gott. Dem öffnet sich diese hintergründige Wirklichkeit, die immer da ist, die uns nur nicht immer zugänglich und wahrnehmbar ist. Aber wie gesagt, das ist nicht aufs Gehen beschränkt, das gilt für jede Bewegung. Die wirklich mehr und mehr zu werden, ganz und gar zu sein, öffnet das Tor. Und deshalb glaube ich, dass das Gehen, das ganz alltäglich ist, was wir dauernd machen - sitzen tun wir auch, meistens in einer anderen Haltung – das Gehen wirklich uns sehr helfen kann zur Verstetigung der Übung, unsere Fühlungnahme mit der Präsenz und hintergründigen Wirklichkeit sehr unterstützen kann. Ja, in diesem Sinne wünsche ich gute Schritte, gute Wege, gute Gänge und vielleicht viel Spaß beim weiteren Erforschen.

Dieser Schritt,  
nur dieser eine Schritt,  
mehr und mehr Schritt werden,  
ganz schritt sein.

## **6. Vortrag**

### **Achtsames Essen**

#### **Der Rezitationstext des heutigen Abends: Achtsames Essen**

Essen und Mahlzeit stellen in nahezu allen spirituellen Traditionen gängige Praxis dar.

Dies gilt sowohl für das gemeinschaftliche Mahl als auch für das Essen insgesamt.

Mahlzeit als Feier der Einheit und Verbundenheit.

Diese Mittel zum Leben enthalten den ganzen Kosmos:  
die Erde, in der sie wurzelten, das Wasser, das sie tränkte,  
die Sonne, die sie wachsen und reifen ließ und die Luft, die sie  
atmeten.

Gute Gabe der Schöpfung und Frucht so vielfältiger  
menschlicher Arbeit.

Derjenigen, die den Boden bereitet, gesät, gepflanzt, gepflegt  
haben,

derjenigen, die geerntet, transportiert und gehandelt haben,

derjenigen, die zubereitet und aufgetischt haben

und derjenigen, die alles Handwerkszeug dafür erfunden,  
entwickelt und hergestellt haben.

Eine lange Reihe von Menschen durch die Zeiten hindurch,  
mit denen wir bei achtsamer Verkostung durch Raum und Zeit  
hindurch verbunden sind.

Mahlzeit, Feier der Einheit und Verbundenheit.

Mögen wir diese Mittel zum Leben achtsam verkosten,  
jedes Bissens bewusst, welche Kostbarkeit er darstellt.

Möge dies unsere Erfahrung der Einheit und Verbundenheit  
mehren und uns Kraft geben

für unseren Weg der Präsenz, der Einsicht und des Mitgefühls.

Wer hinein gereift ist in die Ebene der Seins-Fühlung und  
Wesenserfahrung,

wer ankommt im Augenblick, dem ewigen Jetzt,

dem schmecken alle Dinge nach Gott und jeder Bissen und  
Schluck

wird zur Kommunion und Kommunikation mit der urgründigen  
göttlichen Gegenwärtigkeit.

Mahlzeit, Danksagung und Feier der Einheit und Verbundenheit,  
achtsames Verkosten.

Essen als spirituelle Praxis, Essen als mein Gebet.

Ja, heute der dritte der großen Sechs, das heißt, nachdem ihr diesen Text jetzt habt, könnt ihr nachschauen, was die nächsten Tage kommt. Heute als dritter Transmissionsriemen, Kraftübertragungsriemen der Stille und der Achtsamkeit in den Alltag, das Essen. Und natürlich ist das, was ich hier in diesem Text heute Abend geschrieben habe, nicht auf meinem Mist gewachsen, sondern im Wesentlichen sind das die fünf Betrachtungen aus dem Intersein-Orden, die mich seit einiger Zeit begleiten und inspiriert haben. Aber Essen und Mahlzeiten sind in vielen, ja nahezu allen spirituellen Traditionen Bestandteil der Praxis. Und das gilt sowohl für das gemeinschaftliche Mahl, das gemeinsame Essen als auch für das Essen insgesamt. Mahlzeit ist dabei so etwas wie Feier der Einheit und der Verbundenheit. In der Tradition des tiefen Schauens im Intersein-Orden bedeutet das, dass diese Mittel zum Leben, dass diese Lebensmittel jeweils den ganzen Kosmos enthalten und wir uns das vergegenwärtigen. Diese fünf Betrachtungen werden vor und bei jeder Mahlzeit rezitiert. Also: Diese Mittel zum Lebenenthalten die Erde, in der sie wurzelten, das Wasser, das sie tränkte, die Sonne, die sie wachsen und reifen ließ und

die Luft, die sie atmeten. Mit jedem Bissen, tief schauend, wird uns dies gewahr. Gute Gabe der Schöpfung und Frucht so vielfältiger menschlicher Arbeit. Nämlich die Arbeit all derjenigen, die den Boden bereitet, gesät, gepflanzt, gepflegt haben, derjenigen, die geerntet, transportiert und gehandelt haben, derjenigen, die zubereitet und aufgetischt haben. Und mehr noch, darüber hinaus: Auch diejenigen, die alles Handwerkszeug dafür erfunden, entwickelt und hergestellt haben, sind in diesen Mitteln zum Leben enthalten. Also eine lange, lange Reihe von Menschen durch die Zeiten hindurch, mit denen wir bei achtsamer Verkostung durch Raum und Zeit hindurch verbunden sind. Mahlzeit, Feier der Einheit und Verbundenheit. Die Antwort darauf: Mögen wir diese Mittel zum Leben achtsam verkosten, jedes Bissens bewusst, welche Kostbarkeit er darstellt. Möge dies unsere Erfahrung der Einheit und Verbundenheit nähren und uns Kraft geben für unseren Weg der Präsenz, der Einsicht und des Mitgeföhls. Und dann etwas, was ihr schon kennt auch von der Morgenrezitation. Deshalb habe ich es auch ausgewählt:

Wer durchgebrochen und hinein gereift ist in die Ebene der Seins-Föhlung, der Seins- und der Wesenserfahrung, wer ankommt im Augenblick, dem ewigen Jetzt, dem schmecken alle Dinge nach Gott und dem wird jeder Bissen und Schluck zur Kommunion und Kommunikation mit der urgründigen göttlichen Gegenwärtigkeit. Wir sind gewohnt, besondere Mahlzeiten ein- oder auszugrenzen, konfessionell zu binden und zu verstehen als Abendmahl oder Eucharistie. Und wichtig ist zu verstehen, dass ab einer spezifischen Vertiefungserfahrung auf dem spirituellen Pfad diese Unterscheidungen entfallen, denn dann sind es nicht besondere Orte, Zeiten und Riten, sondern es ist die tiefe Einsicht, die mich über Raum und Zeit hinweg verbindet und jedes Mahl damit zur Eucharistie im Sinne von Danksagung – nichts anderes heißt es übersetzt - also zu einem Mahl der Verbundenheit und Einheit macht. Und dann bedeutet Mahlzeit Danksagung, Feier der Einheit und Verbundenheit und achtsames Verkosten macht dann Essen zur spirituellen Praxis, zur Achtsamkeitspraxis und Essen zu Gebet, wie das Gebärden auch oder das Sitzen oder das Gehen oder was immer wir mit Aufmerksamkeit so weit aufladen, dass wir ganz in diesem Tun und in diesem Vollzug sind. Und so kann das bewusste Mahlzeit halten, das bewusste Essen zu tiefer Einsicht verhelfen, auch jenseits der ritualisierten sakramentalen Feier. Das hat mir in der



Tradition des Intersein-Ordens auch immer eingeleuchtet, dass dieses tiefe Schauen Verbundenheit aufscheinen und schmecken lässt, erfahrbar, spürbar werden lässt. Danksagung ist dann kein auferlegtes Pflichtprogramm, sondern natürliche Reaktion und Antwort des Herzens auf diese Einsicht. Es wäre natürlich in Folge durchzubuchstabieren, was das bedeutet für Herstellung, Produktion und Handel von Lebensmitteln. Aber auch dies ist dann kein moralischer Anspruch im Sinne einer politischen Korrektheit, sondern Herzensanliegen, weil ich die tiefe Einsicht gewonnen habe und mir damit auch klar wird, dass ich auch die Produktionsverhältnisse der Lebensmittel mit konsumiere. Und so ist das neben dem bewussten Atmen, dem achtsamen Gehen ein drittes Element, das ihr als informelle Übung kultivieren könnt im Alltag, um euch immer wieder einzuholen und heimzuholen und um immer wieder in Fühlungnahme zu kommen mit euch selbst und darüber hinaus mit dem größeren Geheimnis alles Lebendigen.

Ja, das wollte ich euch heute zur Halbzeit und als dritten Aspekt der Kultivierung von Achtsamkeit und Gewahrsein im Alltag vorstellen.

Wie töricht tut der Mensch,  
der aus der Pfütze trinkt  
und die Fontaine lässt,  
die ihm im Haus entspringt.

Angelus Silesius

## **7. Vortrag:**

### **Achtsames Tun**

*Der Text des heutigen Abends, ein kleines Gedicht von Karlfried Graf Dürckheim:*

*Es sind die kleinen Dinge,  
die uns brauchen,  
denn wir hauchen  
alle Lebensringe  
in sie ein.*

*Darum ergreift sie,  
meine Hände, voller Liebe,  
so als bliebe  
ohne euch am Ende  
jedes Ding allein.*

*Und so arbeiten wir uns in diesem Alltags-Retreat „die großen Sechs“ – Rezitationstext vom Montag – entlang. Heute das achtsame Tun nach dem bewussten Atmen, dem achtsamen Gehen, dem bewussten Essen, eingeleitet mit diesem Gedicht. Womit warst Du heute, ganz leibhaftig, wirklich in Berührung und in Kontakt? Wenn Du Dich erinnerst: Du wirst mit sehr großer Wahrscheinlichkeit und Sicherheit mit vielfältigen Dingen heute in Kontakt gewesen sein. Was ist Dir noch rememberlich und wozu kannst Du innerlich auch noch eine Kontakt- und Berührungsqualität aufrufen? Also: Wie war das mit der Zahnbürste, vielleicht mit der Computertastatur, dem Telefon oder dem Handy, dem Spüllappen oder dem Handtuch, dem Messer oder dem Kochlöffel, und vermutlich gab es noch viel mehr, mit dem Du in Kontakt warst. Der Graf hatte eine eigentümliche Angewohnheit. Im*

*Doktorhaus in Rütte, wo er nach dem Krieg gelebt und gelehrt hat, wo auch sein Büro und Sprechzimmer war, stand zumeist auf seinem Schreibtisch eine Blume, sehr oft eine Rose, auch noch als er schon am Ende ja fast blind war. Und es gehörte fast zur Regel, dass er die Besucher einlud, darauf hinwies und sagte: „Schauen Sie doch mal hin“. Dann hat man da hingeschaut und war meistens versucht, sehr schnell zu sagen: „Schöne Rose“. Daraufhin sagte er: „Ja schauen Sie doch mal hin, bleiben Sie doch dabei!“ Also guckte man da nochmal hin nochmal und ein bisschen länger hin und irgendwann kam vielleicht so eine Empfindung von: Jetzt passiert was Komisches, das ist gar nicht eine Rose, das ist d i e Rose. „Ja bleiben Sie doch dabei, schauen Sie doch mal hin“. So. Dann sagt man vielleicht: „Jetzt wird es noch komischer.*

*Jetzt fängt die an, mit mir zu reden“. Seine Reaktion: „Ja bleiben Sie doch mal dabei, hören Sie hin, schauen Sie hin“. So. Was passiert da? Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Wir bewegen uns von der Oberfläche von diesem Wahrnehmen hin in eine Tiefe. Und der Graf wurde ja nicht müde, immer und immer wieder zu betonen, dass diese Seins-Fühlungen oder gar Seins-Erfahrungen, also die Durchbrüche zum Wesen, in der Regel nicht auf dem Kissen stattfinden, sondern zuallermeist danach, im Alltäglichen. Und er hat in seinen letzten Jahren in seinen Kursen fast zur festen Regel gehabt, vormittags passierte nichts anderes – also nach dem morgendlichen Sitzen, Frühstück, Arbeiten – als dass er Raum gab, an solchen Erfahrungen Anteil zu geben, wie Dinge von der Oberfläche in die Tiefe kamen. Durchbruch zum Wesen hat er das meistens genannt. Und so ist in der Tat einer der großen Transformationsriemen – also Übertragungsmöglichkeiten der Achtsamkeit in der Stille – das achtsame Tun und das achtsame Berühren. Im Grunde nicht anders als beim Sitzen die schlichte Frage: Bin ich wirklich da? Bin ich wirklich da in dieser Berührung oder vollziehe ich sie und bin schon weiter? Also: Ich trockne ein Glas ab und bin schon beim da noch stehenden Topf. Aber diesem achtsamen Berühren - und jetzt nicht nur des sogenannten Lebendigen – wohnt eine große Kraft inne uns heimzuholen, heimzurufen und in Kontakt zu bringen. Es sind die kleinen Dinge, die uns brauchen, im Sinne des Unscheinbaren, denn wir hauchen alle Lebensringe in sie ein. Das ist verwandt mit der Eichendorff-Zeile: Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort und die Welt hebt an zu singen, triffst Du nur das Zauberwort. Ich glaube, dass ihr alle das kennt: Dass Aufmerksamkeit, die man den Dingen schenkt, zum Beispiel im Säubern, im Ordnen, im*

Sortieren, den Dingen eine Strahlkraft zu geben vermag, wenn sie ihren Platz gefunden haben. Und dabei geht es wahrscheinlich nicht um eine höhere Ordnung, sondern um dieses durch Achtsamkeit aufgeladene in Beziehung-Setzen und Platz-Finden. Unsere Aufmerksamkeit vermag Dinge zu verlebendigen. Und es mag geschehen, dass sie zu sprechen beginnen, uns anzusprechen. Und so folgert er: Darum ergreift sie, meine Hände, voller Liebe, so als bliebe ohne euch am Ende jedes Ding allein. Verbundenheit und Beziehung entstehen auch da durch Aufmerksamkeit und Achtsamkeit und durch dieses liebevolle, wohlwollende Hinwenden und Berühren. Dann kann passieren, was Novalis beschreibt: Alles Sichtbare ist ein in einen Geheimniszustand erhobenes Unsichtbares. Normalerweise sind wir ja zumeist gewohnt, das anders herum zu denken, also das Sichtbare ist nicht das Geheimnisvolle, und das Unsichtbare ist das Geheimnis oder das Transzendente. Aber: Alles Gegenständliche, Sichtbare, so diese Perspektive, ist ein in einen Geheimniszustand erhobenes Unsichtbares, in der christlichen Tradition Ausdruck der Schöpfung, Ausdruck des göttlichen Einen. Ich habe ja vorgestern beim Gehen erzählt von meiner frühen Erfahrung mit dem Franz Nikolaus Müller, mit seinem Gehen, wie es ausstrahlte, mich anzog. Um dieses Phänomen geht es auch in unserem Zusammenhang, der Berührung. Es gibt eine Geschichte aus der chassidischen Weisheit, wo ein selbst berühmter Rabbi einen anderen besucht hat – ich habe leider die Namen vergessen – und seine Schüler fragten: „Was wolltest Du denn bei dem? Was kann der denn lehren, was Du nicht schon wüsstest?“ Da sagt er: „Das ist ganz einfach. Ich habe diese lange Reise unternommen aus nur einem einzigen Grund. Ich wollte nicht hören, was er zu sagen hat. Davon habe ich mir nicht so viel versprochen. Aber ich wollte sehen, wie er die Schuhe schnürt und wieder aufmacht“. Und in Plum Village, in diesem Hauptzentrum des Intersein-Ordens, wo Thich Nhat Hanh lange gelebt hat, kam eines Tages eine Amerikanerin zu Gast. Und er fragte: „Wie kommst Du denn hierher?“ – Sagte sie: „Das ist ganz einfach. Ich habe vor ungefähr zwanzig Jahren in diesem berühmten Institut in Esalen einen Vortrag, ein Lecture gehört von Bruder David Steindl-Rast“. Die beiden hatten sich vorher gesehen, hatten Kontakt, waren befreundet und David Steindl-Rast beschrieb, wie ihn beeindruckt hat, wie Thày die Tür geschlossen hat, zugemacht hat. „Das ist mir so haften geblieben, dass ich schon immer dachte, ich muss ihn mal erleben. Und jetzt, zwei Jahrzehnte später, bin ich über den Ozean gereist, nur um zu sehen, wie Sie Tee trinken, die Tür zumachen, die Glocke schlagen“. Im Speisesaal oder in den Speisesälen des Benediktushofes,

*behaupte ich immer, kann man die Verfassung eines Kurses hören. Woran? Erstens daran, wie die Kursgruppen sich setzen nach den Klängen, nach der Glocke. Zweitens daran, wie sie sich bedienen. Und früher war ganz markant, was heute ja nicht mehr passiert, wie sie das Geschirr zusammengestellt haben. Daran war die Verfassung eines Kurses hörbar, an der Qualität der Berührung und den daraus resultierenden Geräuschen. Und ich vermute, ihr alle kennt das, dass ihr Menschen begegnet seid, die euch beeindruckt haben in dem, wie sie in Kontakt waren mit den Dingen, um Umgang und davon was ausstrahlten. Das meint dieses Übungsfeld achtsames Tun.*

*Und je nachdem, was heute Abend noch kommt, habt ihr ja vielleicht noch Gelegenheit, damit zu experimentieren.*

*Das also das Vierte und damit vorletzte.*

Behandle alle Dinge so,  
als wären sie  
heiligstes Altargerät!  
Aus der Benediktusregel,  
Anweisung an den Cellerar (Geschäftsführer)

Behandle alle Dinge so,  
als würdest du ein  
neugeborenes Baby baden  
Thich Naht Hanh

## **8. Vortrag**

### **Achtsame Kommunikation**

Es gibt zwei Schlüssel zu gelingender Kommunikation:

Das achtsame, tiefe Zuhören und  
das liebevolle Sprechen.

Auf der Ebene der Ich-Identität geht es um  
Konstruktionen und Konzepte, um richtig und falsch,  
Übereinstimmung und Differenz.

Der Blick liegt eher auf dem Unterscheidenden, Trennenden

weil ich ja nur anhand dessen auf der Ichebene zu sagen  
vermöge, wer ich bin.

Auf der Ebene des Seelenbewusstseins  
weitet sich der Blick.

Im Fokus ist die Seelenverankerung und Seelenverbindung.  
Wahrnehmbar wird das Gemeinsame, nicht so sehr das  
Trennende.

Der Frage,  
auf welcher Ebene ich verankert bin und  
von wo aus ich höre und spreche,  
kommt also entscheidende Bedeutung zu.

Darüber Steuerungsfähigkeit zu erlangen, ist ein wesentlicher  
Kompetenzzugewinn und Frucht auch der Praxis der Stille und  
der spirituellen Übung.

Tiefes, achtsames Zuhören setzt also zunächst voraus,

mir selbst ausgiebig zugehört zu haben.  
Erst aus der tiefen Verbundenheit mit mir  
werde ich fähig und gesprächsbereit mit anderen.

Dies setzt ein Gewahren meiner eigenen  
leibhaftigen Verfassung,  
meiner inneren Wetterlage,  
meiner Gedanken voraus

und meiner Herzensbewegung voraus, so wie es eben auch in  
der Übung angeleitet war.

Das Innehalten und Spüren  
stellt den Rückzug zu mir selbst dar. Mein eigenes Leid zu  
kennen und zu umarmen  
kultiviert Mitgefühl für mich und die anderen.

Und von dort aus ermöglicht tieferes Zuhören tiefer zu schauen  
und nicht an der Oberfläche hängen zu bleiben,

was mir als Erstes in den Sinn kommt und auffällt. Von da aus  
bin ich in der Lage mich zu fragen:

Kann ich das Seelenanliegen, das Bedürfnis  
in und hinter den Worten und Gesten entdecken?

Was vermag ich von der Seele des anderen wahr zu nehmen?  
Von ihrer Schönheit und Größe, ihrem Wollen und Begehren,

von ihrem Sehnen, Bangen, Hoffen,

ihrem Leiden und verdeckt Sein,  
ihrer Bewegung?

Tiefes Zuhören dient dem Wunsch, dem anderen zu helfen,  
weniger zu leiden, erfüllter und mitfühlender leben zu können.

Tiefes Zuhören sucht die Erfahrung der Verwandtschaft und  
Verbundenheit,  
der Wurzeln im gemeinsam tragenden Grund.

Das war Teil der Rezitation heute Morgen, das tiefe Zuhören.

Diese zweite Seite dann: achtsame Kommunikation, das  
liebevolle, achtsame Sprechen.

Voraussetzung dafür ist, wie eben beschrieben,  
das tiefe Zuhören,

zunächst meiner selbst, um Einsicht und Steuerungsfähigkeit zu  
gewinnen,

auf welcher Ebene ich mich verorte und von wo aus ich reagiere  
und um mein Leid zu berühren,

weil ich dadurch mitgefühlstfähig werde.



Von hier aus werde ich fähig,  
die Ebene der Kommunikation zu wählen.

Der erste Akt ist das tiefe Zuhören mir selbst und dem anderen gegenüber und steuerungsfähig zu werden, von wo aus ich reagiere. Von welcher Ebene aus will ich kommunizieren?

So in meiner Seele verankert gilt das tiefe Zuhören dem anderen.

Mein Fokus liegt dabei nicht so sehr auf der Oberfläche, was gesagt wird,

sondern auf dem wie und auf dem,

was auf der Seelenwirklichkeit durch das Gesagte hindurchscheint.

Liebevolles Sprechen ist mitgefühlorientiert:

Wie kann mein Sprechen dem anderen helfen,

weniger zu leiden, sich besser zu verstehen,

sein wahres Wesen zu erkennen und zu verwirklichen?

Wie kann mein Sprechen dem anderen helfen,

seine Seelen- und Herzensanliegen zu leben?

Liebevolles Sprechen vergegenwärtigt sich den anderen immer wieder als Buddha oder Christus.

- also als das, was er oder sie zutiefst ist und nicht die raumzeitliche, gewordene und bedingte Erscheinung. Das ist auch das Zentrum dessen, was ich als Seelsorgekonzept

vertrete, was mir in den Jahren so zugewachsen ist und was ich jetzt seit einiger Zeit mystagogische Seelsorge nenne. Dieses Geheimnis, was der andere in der Tiefe ist, auch wenn es ihm oder ihr noch gar nicht wahrnehmbar ist.

Liebevolles Sprechen sucht die tiefere Einsicht und das tiefere Verstehen

- also immer wieder die Rückfrage an mich selbst:

„Verstehe ich Dich richtig?“

Es hält Ausschau nach den Bedürfnissen und reagiert auf Ärgerliches, Unangemessenes,

Verrücktes mit tieferer Einfühlung.

Ich habe das ja schon immer mal erzählt: Einen meiner sowohl therapeutischen als auch spirituellen Lehrer habe ich im Wesentlichen immer dafür bewundert, dass er noch in den größten Verrücktheiten in der Lage war, es immer noch in Mitgefühl und Verstehen zu bergen und nicht abließ von diesem Forscherdrang: Ich will es verstehen in der Tiefe. Ich will verstehen, was nötig ist, dass jemand sich nicht nur mit der Rasierklinge ritzt, sondern sie verschluckt. Wo man natürlich sagen kann, das ist ja nun wirklich arg verrückt. Aber nein, was ist die Seelenbewegung und was ist das Anliegen und Bedürfnis, das sich darin ausdrückt? Da nicht nachzugeben und immer wieder gerade auch das, was mich ärgert, wo ich merke, jetzt könnte ich explodieren, das ist jetzt aber völlig unangemessen, verrückt, zu schauen, kann ich mit der Einfühlung eine Ebene tiefer gehen?

Liebevolles Sprechen ist den vier Elementen rechter Rede verpflichtet:

die Wahrheit sagen,  
nicht übertreiben oder dramatisieren,  
konsequent bleiben, keine Doppelzüngigkeit  
und friedvolle, gewaltfreie Sprache.

Liebevolles Sprechen orientiert sich zudem an den vier Kriterien der Wahrheit:

Wir bemühen uns um Allgemeinverständlichkeit,  
sprechen zu unterschiedlichen Personen auf unterschiedliche Weise, den Verstehens-Möglichkeiten angemessen,  
sprechen angemessen auf Person, Zeit und Ort,  
wir drücken die absolute Wahrheit aus.

Das mit der absoluten Wahrheit ist natürlich so eine Sache. Wer behauptet, die zu haben, hat sich ja schon diskreditiert. Aber gemeint ist, wir bringen die himmlische Berufung neben der irdischen, die überraumzeitliche neben der raumzeitlichen, manche unterscheiden zwischen konventioneller und unkonventioneller Wirklichkeit, zwischen relativer und absoluter. Das heißt, wir lassen uns nicht einengen auf das Vorfindliche und das angeblich Vernünftige und Eindeutige, sondern behaupten, auch gegen den Augenschein, dass es eine umfassendere Wirklichkeitsdimension gibt. Das verstehe ich unter diesem: Wir drücken die absolute Wahrheit aus.

Tiefes Zuhören und liebevolles Sprechen brauchen Kultivierung

- das heißt, das fällt nicht vom Himmel, das muss immer wieder geübt und eingeübt werden und zwar durch Einzelne, Paare, Familien, Teams, Arbeits- oder spirituelle Gemeinschaften.

Dann aber sind sie ein mächtiges Instrument der Heilung und der Gemeinschaftsbildung, welches eine große Veränderungsdynamik freisetzen kann.

Im klinischen Kontext ist mir das oft sehr spürbar. Man hat sehr darin gearbeitet, was man in der Therapeutensprache die instrumentellen Gruppenbedingungen nennt, irgendwie zu kultivieren und das ist irgendwie auch ganz gut gelungen und dann kommt ein schräger Spruch. Suchtkranke haben eine gewisse Befähigung zum Zynismus und zu schrägen Sprüchen. Wenn jemand sich gerade getraut hat, etwas von sich persönlich zu zeigen und erntet das darauf, dann kann man sicher sein: Die Sache ist tot. Da traut sich in der nächsten Zeit keiner mehr, irgendetwas Ernsthaftes zu sagen. Wenn es aber gelingt, dieses tiefe Zuhören und liebevolle Sprechen zu kultivieren, dann fährt der Zug auch in die andere Richtung. Es ist eine tiefe Erlaubnis für sehr tiefe Veränderungsprozesse bei Einzelnen und auch in Gruppen und Teams.

Tiefes Zuhören und liebevolles Sprechen

stellen Meilensteine in der Integration der Achtsamkeit in den Alltag dar.

Sie tragen wesentlich zur Transformation der Haltung der Übung in die alltägliche Lebenshaltung und Lebenspraxis bei.

Also eine sehr komprimierte kurze Fassung dieses fünften alltagstauglichen Bereiches der Kommunikation. Das ließe sich alles einzeln natürlich sehr viel weiter entfalten, aber ich halte es für so wesentlich, dass ich es euch auch im Rahmen dieses Alltags-Retreats und dieser kurzen Impulse nicht vorenthalten wollte.

## **Heilsame Kommunikation**

Wenn die Kraft der Achtsamkeit und des mitfühlenden Zuhörens in dir  
ist,

kann deine Gegenwart eine heilende und beruhigende  
Wirkung auf andere ausüben.

Du brauchst nur dazusitzen und dem Menschen,  
der sich dir anvertraut, zuzuhören.

Thich Nhat Hanh

Wenn wir ohne zu werten dicht bei jemandem sind,  
der Schmerzhaftes erkundet,  
dann finden wir Schönheit  
inmitten der Ruinen.

Saki Santorelli

Wenn ich mich entspannen und  
Dem transzendentalen Kern von mir nahe sein kann,  
dann kann ich mich in der Beziehung  
auf seltsame und impulsive Weise benehmen,  
Wege, die ich nicht rational rechtfertigen kann,  
die nichts mit meinen Gedankenprozessen zu tun haben.

Aber diese seltsamen Verhaltensweisen erweisen sich

Auf seltsame Art als richtig.

In diesen Momenten scheint es,  
dass mein innerer Geist sich ausgestreckt hat  
und den inneren Geist des anderen berührt hat.

Unsere Beziehung transzendiert sich

Und ist etwas Größeres geworden.

Carl R. Rogers

## 9. Vortrag

### Alltagsretreat - Übergänge

Gerade in den Übergängen sind wir gefährdet, uns zu verlieren.

Das gilt biographisch, vom Kind zum Jugendlichen, zum jungen Erwachsenen, in der Lebensmitte, hinein ins Alter.

Das gilt aber auch im Tagesverlauf.

In den Übergängen bin ich gefährdet,

dass der Faden innerer Verbundenheit reißt und ich Gewährsein verliere.

Dann ver falle ich in den Modus des Funktionierens.

Deshalb kommt der bewussten, achtsamen Gestaltung der Übergänge

so große, ja überragende Bedeutung für eine achtsame Lebenskultur zu.

Modell dafür kann die alte Struktur der Tagzeiten- und Stundengebete sein.

Wie also komme ich von der Nacht in den Tag,

nehme mich mit in diesen Weltenwechsel und Anfang?

Wie beginne ich meine Arbeit? Oder arbeite ich bereits mit dem Aufwachen?

Wie setze ich einen bewussten Beginn, wissend: Wer nicht anfängt, kann auch nicht aufhören?

Wie mache ich Pause, unterbreche auf der Höhe des Tages?

Welche Pausenkultur habe ich für mich entwickelt, im Tages-, Wochen-, Monats-, Jahresverlauf?

Wie bilanziere ich bei länger werdenden Schatten, was heute noch dran ist

und welche Strategie verfolge ich dann?

Wie beende ich meine Arbeit, wissend,  
wer nicht aufhört, kann auch nicht anfangen,  
kommt aber auch nicht los davon.

Wie beende ich den Tag und komme ich von dem Tag in die Nacht?

Wie gestalte ich den Übergang in den „kleinen Tod“ hinein,  
auch als Vorbereitung und Einübung in den großen?

Wo und wie erinnere ich mich meines Wesens,  
der unkonventionellen Wirklichkeit, himmlischen Dimension und Berufung meines Lebens

und praktiziere die Fühlungnahme über das Augenscheinliche hinaus?

Die Gestaltung der tagtäglichen Übergänge,

Grundfragen des spirituellen Lebens und einer achtsamen, präsenten Lebenskultur.

Sven-Joachim Haack 2020

Ja, wie gesagt, wir biegen auf die Zielgerade dieses Alltagsretreats ein und so will ich heute mit einem Blick zurück beginnen: Begonnen haben wir mit der Trilogie „bei mir selbst zu

Hause “: meine Verabredung mit dem Leben nicht verpassen; innehalten, um anzukommen; habitare secum – in mir selbst wohnen. Das war der Einstieg. In diesem zweiten längeren Block jetzt seit Dienstag: Transmissionsriemen der Stille und Achtsamkeit in den Alltag. Wir haben begonnen mit dem bewussten Atmen, dem achtsamen Gehen, dem achtsamen Essen, dem achtsamen Tun, gestern die achtsame Kommunikation und heute auf den Schluss als den sechsten der Großen, die Gestaltung der Übergänge, bevor dann ab morgen der Schlussteil beginnt. Gerade in den Übergängen sind wir gefährdet, uns zu verlieren. Das gilt sowohl biographisch in diesem so labilen und schwierigen Übergang vom Kind zum Jugendlichen mit der Pubertät, dem Übergang vom Jugendlichen zum jungen Erwachsenen, Adoleszenz, und der Lebensmitte und dann hinein in die verschiedenen Stadien des Alters, des Voralters, des Alters, des hohen oder Greisenalters. Diese Übergangszeiten sind als labile Zeiten krisenanfällig. Es ist viel neue Orientierung nötig und schnell dabei innere Stabilität verloren. Das gilt aber nicht nur in den biographischen Übergängen, sondern das gilt auch im Tagesverlauf. In den Übergängen insbesondere bin ich gefährdet, dass der Faden innerer Verbundenheit reißt und ich Gewährsein verliere. Dann verfallende ich in den Modus des Funktionierens. Gegen Funktionieren ist nichts zu sagen. Nach 15 Jahren Tätigkeit in der Psychiatrie halte ich das für ein hohes Gut und eine hohe Kompetenz. Aber ihr alle wisst vermutlich und habt es am eigenen Leib und an der eigenen Seele erfahren: Lange Zeit des Verweilens im bloßen Funktionieren höhlt innerlich aus, macht innerlich leer, ein bisschen fühllos, dumpf, wenig lebendig. In diesen Phasen bin ich geneigt und versucht, mein Leben und die Verabredung damit zu verpassen. Deshalb kommt der bewussten, achtsamen Gestaltung der Übergänge, auch im Tagesverlauf, so große, ja überragende Bedeutung für eine achtsame oder kontemplative Lebenskultur zu. Modell dafür kann die alte Struktur der Tagzeiten- und Stundengebete sein, also diese monastische mönchische Tradition. Warum? Wenn wir untersuchen, bei allen Unterschiedlichkeiten in den Orden, die es da gibt in der Platzierung der Stunden- oder Tagzeitengebete, kann man doch feststellen, dass sie in einer großen Weisheit genau an diese Übergangsstellen platziert sind und so ist jetzt meine Einladung nicht, ihr sollt euch alle ein Brevier kaufen, welcher Couleur auch immer - auch nicht schlecht -, aber wir können uns von diesen Stunden definieren lassen, wo diese Übergänge sind und auch Sorgfalt verwenden und Fürsorge, uns wirklich mitzunehmen. Das Erste ist also: Wie komme ich von der Nacht in den Tag? Das ist ja eine ein



bisschen lustige Frage und ihr werdet wahrscheinlich achselzuckend sagen: Na ja, ist doch klar! Entweder werde ich wach oder es schellt der Wecker. So. Das stimmt – auf der einen Seite.

Auf der anderen Seite: Ich bin über lange Zeiten meines Lebens nicht mit dem Wecker sofort aus dem Bett gesprungen, sondern wegen Menschen wie mir gab es technische Entwicklungen. Ganz am Anfang habe ich mir gedacht: Nö, echt, jetzt noch nicht, und habe mir noch einmal zehn Minuten gegeben. Also so ganz altmodisch eingestellt, wieder neu, mich nochmal umgedreht. Es spricht vieles dafür, dass ich nicht der Einzige war, dem das so ging. Denn deshalb wurde die Snooze-Taste entwickelt. Man muss also nicht mehr viel machen, man muss nur relativ blind draufhauen und dann gibt dieses Teil nochmal zehn Minuten Ruhe. Und weil das ja immer noch nicht das Ende der Entwicklung war, muss man jetzt noch nicht mal mehr die Snooze-Taste drücken, sondern nur noch „stopp“ sagen. Im Handy kann man programmieren, wie oft das snoozen soll und in welchen Abständen, wenn man damit sich wecken lässt. Effekt: Also nach der ersten Zugabe dachte ich immer noch: Eine geht noch. Dann vielleicht noch eine dritte. Das bedeutet dann, dass meine Meditationszeit schon mal rum ist und mich der Gedanke beschleicht: Jetzt aber mal ein bisschen hurtig, weil da demnächst in der Klinik jemand vor deiner Tür steht oder eine Gruppe vor dem Gruppenraum. Also, ein bisschen schneller. Und ihr wisst vermutlich alle, wie das ist, wenn man den Tag so beginnt. Alle von euch, die joggen und laufen, wissen: Zu schnell angelaufen – superschwierig, zu korrigieren, da wieder runter zu kommen, ganz schwer. Und so ist es bei so begonnenen Tagen auch: Dieser Anfang wirkt nach, auch wenn ich irgendwann wieder in der Taktung bin. Und daran wird deutlich, wie wichtig es ist, diese Übergänge wirklich zu gestalten, weil sie atmosphärisch ausstrahlen auf das, was kommt. Also, wie komme ich von der Nacht in den Tag und nehme mich mit aus diesem Weltenwechsel aus dem Nachtbewusstsein oder der nächtlichen Bewusstlosigkeit ins Tagesbewusstsein? Der Möglichkeiten sind unendlich viele: Bewusste Atemzüge, das Im-Bett-Liegen spüren, natürlich klassische Formen wie ein Gebet, ein Text, aber wie machst du das, von der Nacht in den Tag kommen? Für manche ist es auch das Traumtagebuch, vieles ist möglich. Die nächste Stunde dann, in der Regel die Terz, die dritte Stunde, also um neun, heißt das dann: Wie beginne ich meine Arbeit - oder arbeitest Du bereits beim Aufwachen? Ich habe unlängst einen Vortrag von Jon Kabat-Zinn gehört, also diesem Achtsamkeitslehrer, dem ich schon ein paarmal begegnet bin, diesmal war es über

Konserve aus Genf, da ging es auch um das Thema und da fragte der relativ trocken: „Und, mit wem waren Sie heute früh in der Dusche?“ Und damit hat er nicht den Liebespartner gemeint oder den Liebsten, sondern, wer von Ihren Arbeitskollegen war denn mit Ihnen schon heute früh beim Aufwachen im Bett? Also, wo waren Sie denn da schon? Wie beginne ich meine Arbeit? Tue ich das, wenn der Wecker schellt und ich denke schon: Oh, heute kommt das und das und das und der und der und die, so?

Also: Wie setze ich einen bewussten Beginn, wissend, wer nicht anfängt, kann auch nicht aufhören und wer nicht aufhört, arbeitet durch. Und das ist psychohygienisch und auch somatisch hygienisch ungünstig. Wie fängst Du an und es ist jetzt egal, ob Du zuhause arbeitest, also immer oder jetzt im Homeoffice, oder irgendwo hingehst. Wie setzt Du einen Beginn? Eine gute Möglichkeit ist, Wegstrecken zu definieren, also vom S-Bahnhof in die Klinik oder von der Tiefgarage in mein Büro – viele Möglichkeiten, wirklich Dich mitzunehmen. Ganz schön finde ich, von Pierre Stutz übernommen, der beschreibt das so ein bisschen witzig: „Wenn Du einen Computerarbeitsplatz hast, wenn Du Deinen Computer hochfährst, vermutlich geht es Dir so wie mir, wenn ich es besonders eilig habe, braucht er besonders lang. Was tut er? Er meditiert! Er fängt nicht an, etwas zu tun, bevor er sich vollständig gesammelt hat. Mach es genauso. Mach es wie Dein Computer. Also nicht mit den Hufen scharren und schon unter Strom geraten, sondern bis Du wirklich gesammelt bist und dann loslegen.“

Wie mache ich Pause, wie unterbreche ich auf der Höhe des Tages, also welche Pausenkultur habe ich für mich entwickelt im Tages-, Wochen-, Monats-, Jahresverlauf? Und kann man da überhaupt von Kultur sprechen? Das fängt schlicht an bei der Frage, gibt es achtsame und gestaltete Mahlzeiten im Tagesverlauf oder eher nicht? Und wenn es halt ganz drängend ist, schiebe ich mir irgendwas rein. Auf der Höhe des Tages, wie unterbreche ich? Oder ist Unterbrechen nicht vorgesehen?

Wie bilanziere ich bei länger werdenden Schatten? Das ist im mönchischen Alltag die Non, die neunte Stunde, also nachmittags um drei, das wechselt ein bisschen jahreszeitlich und auch in den Orden. Da ist aber die Aufgabe, was ist heut noch dran? Vielleicht kennt ihr das. Ich kenne das. Zumeist mache ich mir eine Liste, die berühmte To-do-Liste, was ich gerne abarbeiten möchte und irgendwann am Nachmittag fällt mein Blick darauf oder ich nehme es mir bewusst vor

und ich merke: Okay, zwei von 18 geschafft, 16 stehen noch aus! Und dann? Was ist dann meine Strategie? Also eine Strategie könnte sein: Jetzt mal ein bisschen Gas geben, ein bisschen schneller. Oder eine von mir lange bevorzugte war: Na dann bleibe ich halt ein bisschen länger in der Klinik. Eine könnte sein zu klären, was heute noch und was nicht? Aber wie machst Du das? Wie bilanzierst Du bei länger werdenden Schatten, was heute noch dran ist und welche Strategie verfolgst Du dann? Das ist der Charakter der neunten Stunde dieses Stundengebets: bilanzieren, was noch, was nicht.

Und dann die Vesper, 17 Uhr, wie beende ich meine Arbeit, wissend, wer nicht aufhört, kann auch nicht anfangen, kommt aber auch nicht davon los. Das ist eine ganz herausragende Tagzeit. Wie mache ich das, aufhören, und höre ich überhaupt auf? Meine erste Stelle, an der Universität, da hatte ich einen Chef, den hielt ich damals für ein bisschen penibel. Wenn der aufhörte, war erstens sein Schreibtisch leer - was auch daran lag, dass er wusste, an seine Mitarbeiter ordentlich Arbeit zu delegieren -, und sein Lineal, sein Bleistift und sein Kugelschreiber lagen akkurat nebeneinander, man hätte es abmessen können, millimetergenau. Und wenn das so war, war er fertig und ist gegangen. Damals fand ich das ein bisschen zum Belächeln, heute weiß ich, das war seine Strategie. Meine Strategie aus der Klinik raus war lang: Vor der Klinik stand eine riesige Pappel, die Klinik ist elf Stockwerke hoch, die Pappel war noch ein bisschen höher, eine Riesenbaum. Immer, wenn ich kam, bin ich erstmal zu dem Baum und habe den berührt oder mich angelehnt, und wenn ich gegangen bin, auch. Also bevor ich rein bin, bevor ich in den Betonbunker ging, nochmal Kontakt mit etwas Lebendigem und als ich raus bin - eher in einer Form von Mitgeföhlspraxis -, alle dalassen, die mir nahe gegangen sind. Ich wusste von meinem Vorgänger, die mit nach Hause zu nehmen, in die Wohnung, ins Bett, unter die Dusche, ist nicht gut. Also, wie hörst Du auf, wie beendest Du? Und es ist egal, ob das um 17 Uhr ist oder nachts um zwölf, ob das irgendwo außerhalb ist oder in Deiner Wohnung. Aber die Frage ist: Wie hörst Du auf, wie gestaltest Du das?

Und dann: Wie beendest Du den Tag, und kommst vom Tag in die Nacht? Wie gestaltest Du diesen Übergang in den „kleinen Tod“ hinein, als der der Schlaf immer wieder bezeichnet wird, auch als Vorbereitung und Einübung in den großen? Und dass das ein Riesenproblem ist, ist spürbar an den Verkaufszahlen der Schlafmittel und an der Zahl der davon Abhängigen, die in den Kliniken anlanden. Und natürlich gibt es so Strategien – geradezu akzeptiert – wie der

berühmte Absacker, eine Strategie könnte auch sein, Fernsehgucken bis zum Testbild, das es nicht mehr gibt, aber auch das braucht eine bewusste Gestaltung. Wie machst Du das? Und in all diesen Übergängen gibt es vielfältige Formen. Manchmal habe ich die Katholiken beneidet. Die sind im Vorteil. Die machen an diesen Stellen oft ein Kreuzzeichen. Genialer Ritus! Weihwasser potenziert es. Aber ich glaube, es kommt nicht darauf an, welche Gestaltung Du findest, sondern dass Du eine findest und dass Du Dich mitnimmst in diesen Übergängen, um diesen Faden der Verbundenheit mit Dir selbst nicht abreißen zu lassen. Um nicht abends im Bett zu liegen und zu denken: Oh, war heute viel, aber was war eigentlich, ich weiß gar nicht. Was war? Und dafür taugt all das, was wir die letzten Tage erforscht haben. Achtsames Tun, achtsame Berührung, achtsames Atmen, achtsames Essen, achtsames Gehen, auch das achtsame Kommunizieren.

Aber es geht dabei nicht nur um die Frage, kann ich in Verbindung mit mir bleiben? Es geht noch einen Schritt weiter. Wo und wie erinnere ich mich meines Wesens, der unkonventionellen Wirklichkeit, der himmlischen Dimension und Berufung meines Lebens und wo praktiziere ich die Fühlungnahme über das Augenscheinliche hinaus? Wir werden gleich einen Text rezitieren von Christian Morgenstern: Die Gefahr des Menschen ist, zu versimpeln und sich nur noch als Bürger dieses Geschlechts, dieses Standes und dieses Alters zu erleben. Das sind wir auch alle in Raum und Zeit, aber wir sind das nicht nur. Und die spirituelle Frage ist: Wie gelingt es, mich in Kontakt zu halten mit dieser Wirklichkeitsdimension, in Fühlungnahme zu bleiben, um den dünnen Faden der Verbundenheit nicht abreißen zu lassen, auch in dieser Hinsicht? Die Gestaltung der tagtäglichen Übergänge, Grundfragen des spirituellen Lebens und einer achtsamen, präsenten, heilsamen Lebenskultur.

Ja, ihr entdeckt vieles von dem, was in den letzten Tagen schon war, noch mal und ich möchte gern mit dem angekündigten Rezitationstext enden: „Gedächtnisglocke des Menschen“.

Es ist die eigentliche Gefahr des Menschen zu versimpeln.

Man sollte täglich zu einer festgesetzten Stunde

einen Glockenton durchs ganze Land gehen lassen,

der keine andere Bedeutung hätte als die,

Menschen in Erinnerung zu rufen,

dass sie nicht nur Bürger  
von diesem Namen und jenem Stande seien,  
sondern unerforschliche Teile des Unerforschlichen.  
Man müsste eine eigene Glocke dafür erfinden,  
und in unzähligen großen und kleinen Exemplaren gießen  
lassen,  
eine Gedächtnisglocke des Menschen.

Christian Morgenstern

Und so ist ein wesentliches Anliegen dieses Alltagsretreats, Dich zu ermutigen, Dir solche Glocken des Erwachens, des Gedächtnisses, der Achtsamkeit zu gestalten in Deiner ganz individuellen Lebenskultur.

Eine der Glocken ist die Außenglocke auf dem Benediktushof, deren Rhythmus wir jetzt auf dem Holz hören.

Wer ankommt im Augenblick,  
dem ewigen Jetzt, und sich in den eigenen Grund sinken lässt,  
Sakrament des Augenblicks -

Dem offenbart sich die Gegenwärtigkeit,  
dem beginnen alle Dinge nach Gott zu schmecken,  
Sakrament des Augenblicks –

Dem wird jeder Atemzug, jeder Schritt,  
jeder Handgriff, jede Berührung, jeder Bissen  
zur Kommunikation und Kommunion  
mit dem urgründigen, göttlichen Sein.  
Sakrament des Augenblicks!

(S.-J.Haack 2019,  
zu einem Begriff von Jean-Pierre de Caussade, SJ 1675-1751)

## 10. Vortrag Alltagsretreat

### Ob etwas ein Leben werden kann

Denn ob etwas ein Leben werden kann,  
das hängt nicht von den großen Ideen ab,  
sondern davon,  
ob man sich aus ihnen ein Handwerk schafft,  
ein Tägliches,  
etwas,  
das bei einem aushält bis ans Ende.

Rainer Maria Rilke

Heute Abend - nach den an den beiden vorausgegangenen Abenden mächtigen – einen knappen und kurzen Impuls aus der letzten Kurve heraus, in die Zielgerade einbiegend, aus den Briefen an einen jungen Dichter, mit diesem Hinweis:

Denn ob etwas ein Leben werden kann,  
das hängt nicht von den großen Ideen ab,  
[...]

Ich glaube, das gilt nicht nur für die Berufswahl und das Schreiben, es gilt auch und insbesondere für die spirituelle Praxis. Es kursieren vielfältig großartige Ideen über das, was Spiritualität und eine spirituelle Praxis sei. Gleichzeitig hängt es nicht an den Ideen, sondern, wie ihr alle wisst, gilt es auch diese Vorstellungen und Konzepte im Laufe des Weges hinter sich zu lassen. Worum es geht und wovon dann auch wirklich alles abhängt, ist die Frage: Wird aus dem, was Du übst, ein Handwerk? Also ein Handwerk als etwas, was Du einüben, Dir aneignen kannst, sodass es Dir zur Verfügung steht. Und in diesem Alltagsretreat ging es im Wesentlichen um Handwerkszeug. Also klar, das Sitzen als eine Grundübung, aber eben auch das bewusste Atmen, das bewusste Gehen, das bewusste

Essen, das bewusste Tun, das achtsame Kommunizieren und die Gestaltung der Übergänge. Handwerkszeug über Handwerkszeug. Aber es braucht eine ganze Weile, bis aus einem Handwerkszeug ein Handwerk wird. Dazu ist es nötig, dass es wieder und benutzt wird, damit es in Fleisch und Blut übergeht und Dir zur Verfügung steht. Also: Glocken der Achtsamkeit, im Alltag kultiviert, die Dich immer wieder zurück- rufen, wenn Du drohst, verloren zu gehen. Vielleicht eine definierte Wegstrecke, die Du häufiger gehst und die Du Dir irgendwie innerlich und äußerlich markierst. Eine Treppe hinauf, den Weg zu einem Arbeitsplatz, etwas, was wiederkehrend ist und was Du definieren kannst als Einladung zu vertiefter Bewusstheit. Und so wird aus Handwerkszeug im Laufe der Zeit Handwerk, in Fleisch und Blut übergegangen, Dir zur

Verfügung stehend. Und ob daraus ein Leben und eine Lebensgestaltung wird, eine Lebenspraxis, hängt davon ab, ob es täglich wird und

etwas,

das bei einem aushält bis ans Ende.

In diesem Sinne gibt es auch kein Ende des Weges, dass man sagen könnte: „Jetzt habe ich es. Jetzt kann ich das mit dem Üben lassen“. Glaube ich nicht daran. Denn es geht weiter und weiter, möglicherweise auch tiefer und tiefer in der Aneignung, in der Verkörperung. Es geht darum, nicht große Ideen zu haben, sondern Deine Praxis zu verkörpern. Dass in der Art und Weise, wie Du da bist und wie Du etwas tust oder etwas nicht tust, etwas ausgeht von Dir. Also es geht darum, eine Übende, ein Übender zu werden, im Vollsinn des Wortes. Bevor wir damit enden, noch ein Warnhinweis: Ich habe in dieser Woche relativ viele Ideen ausgespuckt und Möglichkeiten benannt. Es geht nicht darum, möglichst viel davon umzusetzen, also zu jedem Übergang im Tagesverlauf irgendetwas zu haben. Ich empfehle Dir demütige Bescheidenheit, also vielleicht einen Übergang Dir vorzunehmen. Nimm den, wo Du merkst, okay, da hakt es am meisten. Also auch da geht es nicht um die Menge, sondern darum, dass Du es tust. So wie gilt: Fünf Minuten gegessen ist besser als zwanzig gewollt, sind auch fünf Meter achtsam gegangen besser als zwanzig Kilometer vorgenommen. Also klein, überschaubar, alltagstauglich, aber dann entschieden. Also keinen kontemplativen

oder meditativen Stress, aber eine Klarheit in der Praxis und eine Entschiedenheit für den Weg.

Enden möchte ich mit „schwer, ein Übender zu werden“, das ist ein von mir geschriebener Text zu einem Gedanken von Dürckheim.

Immer wieder die Erfahrung:

Die Stille verlockt, zieht an, beschenkt.

Aber auch immer wieder die Erfahrung,  
wie schwer es ist, ein Übender zu bleiben.

Immer wieder die Herausforderung,  
auf dem Weg zu bleiben,  
mich im Alltag zu setzen,  
das Förderliche und Heilsame zu tun.

Alte Gewohnheitsenergien sind mächtig  
und haben mich oft im Griff.  
Neue zu etablieren ist gar nicht so leicht  
und so braucht es immer den neuen Anlauf.

Übende zu werden, Übende zu bleiben  
heißt, in der Witterung zu bleiben,  
bezogen auf das Unbedingte und Überweltliche,  
auf die hintergründige Präsenz und Stille.

Alles Sichtbare ist ein in einen  
Geheimniszustand erhobenes



Unsichtbares,  
beschreibt Novalis.

Übender zu sein heißt,  
nicht an der Oberfläche, dem Sichtbaren und  
Vordergründigen hängen zu bleiben,  
sondern das Unsichtbare darin zu entdecken,  
die immanente Transzendenz,  
der sich alles verdankt und deren Ausdruck alles ist.

Die Übung im Alltag zu kultivieren fragt deshalb:  
Bist Du auf Überweltliches, Unbedingtes bezogen,  
durchlässig für das überweltliche Sein?  
Oder reißt der Faden dazu im alltäglichen Getriebe?

Vermag ich so durchlässig zu werden,  
dass dies durch mich hindurch strahlt  
und ich es in allem und allen wiedererkenne?  
Innehalten, Fühlungnahme, Unterbrechung als Voraussetzung  
dafür.

Übender zu sein heißt also: darauf bezogen zu bleiben,  
die Verantwortung für meine Durchlässigkeit zu übernehmen.  
Damit wird aber die Präsenz und das Sein wichtiger als das, was  
ich tue.

Was also strahlt von mir aus, geht von mir aus im Tun und Nicht-  
Tun.

Sven-Joachim Haack, 2015

Ja, und natürlich wünsche ich mir, dass diese gemeinsamen Tage und dieses Alltags-Retreat Dich darin unterstützt haben, Übende oder Übender zu werden und auch zu bleiben.

An dieser Stelle einige Worte zu den Rechten der Rezitations- und Vortragstexte Sie sind ausschließlich für den internen Gebrauch der Weggemeinschaft bei der gemeinsamen Praxis bestimmt. Die Rechte verbleiben selbstverständlich bei den Autorinnen und Autoren. Für meine Texte, aber ausschließlich für diese gilt:

Sowohl die Weggemeinschaft wie auch ich freuen uns, wenn unsere Texte Resonanz finden, inspirieren, zur kontemplativen Praxis anregen und sich verbreiten. Deshalb sind Vervielfältigung und Weitergabe unter Autorenangabe nicht nur erlaubt, sondern ausdrücklich erwünscht. Ausnahme: bei kommerzieller Nutzung ist vorherige Absprache unumgänglich.

Impressum:

Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik –  
Spiritualität und Lebenskultur aus der Stille  
Pfr. Sven-Joachim Haack

Breckenheimerstr.13, 65719 Hofheim am Taunus

Tel: 061902-2006-202 Mobil: 016090202923

Mail [Sven-Joachim.Haack@t-online.de](mailto:Sven-Joachim.Haack@t-online.de)

Website: [www.kontemplationunsmystik.de](http://www.kontemplationunsmystik.de)

