Hologramm

DM 2,50 Nr.17

Sexualität, Liebe, Ehe

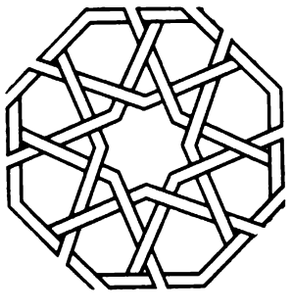
Hologramm

Impressum
Hologramm erscheint im Verlag Bruno Martin, Saalburgstr.4, 6 Frankfurt 60. Tel.: 0611/451827
Redaktion: Magdalena und Bruno Martin (verantwortlich).
Mitarbeiter bei diesem Heft: Heinz Köllermann, Philipp Hasselblatt, Heinz Bilger.
Auflage 5000.
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr.1 vom 1.7.79
Druck: Fuldaer Verlagsanstalt, Fulda.
Umschlaggestaltung und Layout: Bruno
(c) Sämtliche Rechte der im Hologramm erschienenen Artikel liegen beim Verlag. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmingung! Alle Rechte vorbehalten, auch Auszüge bedürfen der Genehmigung. Das gilt auch für alternative Verlage.
Dieser Ausgabe liegen Prospekte des Ahorn-Verlags, des Hirthammer-Verlags und des Morszinay-Verlags bei.

HOLOGRAMM-ABONNEMENT
Hologramm erscheint zweimonatlich jeweils zum 15. des ungeraden Monats. Der Abopreis beträgt ab Nr. 16 für 6 Ausgaben a 36 Seiten DM 15,-
Einzelpreis DM 2,50. Bei Einzelbestellungen bitte -,60 Porto beilegen.
Bei Bestellungen und Abonnements bitten wir um Vorauszahlung auf das Postscheckkonto Frankfurt 541251-601 Das gilt auch für Buchbestellungen.

Das nächste Hologramm erscheint am 15. Jan. 1980 (Inshallah!). Thema voraussichtlich: Gesundheit.

Titelphotos:
Helga v. Brauchitsch
Photos im Text:
Ananda, Martin, Bilger



Redaktionsjournal

Das neue Hologramm ist gut aufgenommen worden, auch wenn wir noch nicht die ganze Auflage verkauft haben. Das wird vermutlich noch etwas dauern, wir sind guten Mutes. Leider gibt es immer noch Leute, die meinen, wenn wir eine Sache von unserer Sicht so darstellen, müssen sie das ganze ablehnen. Wir fordern jeden auf, uns seine Meinung zu schreiben. Es wird immer so sein, daß andere Leute andere Informationen haben und die Sachlage anders beurteilen. Wir sind durchaus bereit auch gegensätzliche Meinungen zu Wort kommen lassen, wenn sie begründet sind, deshalb in dieser Ausgabe ein Beitrag, der sich aus der Sicht der Naturkostläden mit dem Großhandel Naturata auseinandersetzt.
Manche Leute stören sich auch an spirituellen Inhalten. Wir meinen, die Spiritualität ist eine Dimension, ohne die unser Leben nicht existieren würde. Deshalb ist Hologramm in erster Linie eine spirituelle Zeitschrift, auch wenn gelegentlich Artikel erscheinen, die sich mit gesellschaftlichen Problemen beschäftigen.
Dann noch etwas zur Kritik an der neuen Aufmachung. Allgemein kam die neue Aufmachung gut an, doch wurde Kritik geäußert, daß die älteren Ausgaben schöner waren und es wurde gewünscht, den alten Stil beizubehalten. Wir experimentieren weiterhin und werden uns nicht auf einen äußeren 'Stil' festlegen.
Es wurden auch Bedenken geäußert, daß nun doch das Papier und der Zweifarbdruck des Umschlags teurer wären. Das stimmt nicht. Bei größerer Auflage ist das Papier und auch der Umschlag kaum teurer. Und es macht uns mehr Spaß für mehr Leute die Arbeit zu machen. Der Aufwand ist der gleiche. Nur der Versand ist arbeitsintensiver. Es sollte noch einmal betont werden, daß Hologramm keine kommerzielle Zeitschrift ist, und wir froh sein können, wenn wir mit dem Verkauf und Werbung die Kosten decken. Wir werden deshalb aber die inhaltliche Qualität nicht vermindern, eher verbessern!

Da wir bald Weihnachten feiern, ein paar Gedanken dazu von einem tibetischen Lama:
„Wenn wir uns am Weihnachtsabend wiedersehen, um die Geburt Jesu Christi zu feiern, so soll dies in friedvoller Atmosphäre voll guter Schwingungen und einem frohen Geist geschehen. Das wäre wunderbar. Wenn jemand aber eine zornige Gesinnung zur Feier mitbringen würde, wäre das wirklich traurig. Kommt lieber mit einer schönen Motivation und mit viel Liebe. Vermeidet jegliches Denken, das Unterschiede zwischen den Menschen betont – seht vielmehr alles als goldene Blume an, auch euren schlimmsten Feind. Dann wird Weihnachten das allzuoft den Geist nur überreizt, zu etwas wirklich Schönem.
Wer seine geistige Einstellung ändert, für den ändern sich auch äußere Erscheinungen. Dies bedeutet eine echte geistige Wende, daran besteht kein Zweifel. Ich bin kein besonderer Mensch, aber ich habe diese Veränderung erfahren – sie funktioniert. Ihr seid sehr intelligent, und somit könnt ihr auch diesen Aspekt des Geistes – daß er sich selbst und seine Umgebung verändern kann – verstehen. Nichts spricht dagegen, daß dies eine Veränderung zum Guten sein wird. Einige von euch denken womöglich: „mit Jesus und der Bibel möchte ich eigentlich nichts zu tun haben." Dies ist eine äußerst negative, emotionale Einstellung gegenüber dem Christentum. Wenn ihr es wirklich verstehen würdet, dann würdet ihr auch erkennen, daß die Botschaft Jesu lautet: „Liebe"! So einfach – und so bedeutungsvoll – ist seine Lehre. Wenn in euch wahre Liebe wäre, so wäre auch viel mehr Freude in euch – dessen bin ich mir sicher." (Lama Thubten Yeshe, in: Weihnachten, mit frdl. Gen. des Theseus-Verlages, Zürich.)
In diesem Sinne: frohe Weihnachten und einen guten Einstieg in die achtziger Jahre! wünscht euch Magdalena und Bruno Martin.

Nr. 17 Nov. '79

Hologramm

Thema

Beziehungen und Gemeinschaft 8
Ein Interview mit Swami Kriyananda
In diesem Gespräch werden viele Bereiche der Beziehungen zwischen vielen Menschen und Paaren erörtert. Kriyananda spricht über seine langjährigen Erfahrungen in der 200 Mitglieder zählenden Gemeinschaft Ananda (Freude)

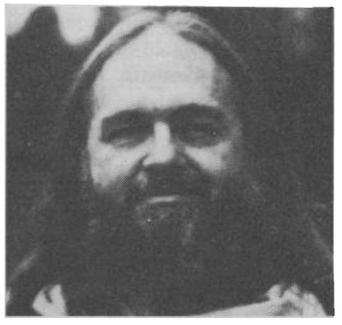
Ehe, Sexualität und Spiritualität
Ein Gespräch mit Mitarbeitern des evangelischen Beratungszentrums für Ehe-, Erziehungs- und Lebensfragen in Bochum. Viele unerwartete Antworten! 12

Warum Liebe so weh tut 15
Ein Vortrag von Bhagwan Shree Rajneesh.

Ehe als spirituelle Erfahrung 17
von Bruno und Magdalena Martin
Ein Erfahrungsbericht mit Ratschlägen für die Verbesserung und Vertiefung von Beziehungen und der Ehe.

Praktische Partnerübungen zur Verbesserung von Beziehungen. 19

Beziehungen, Liebe, Ehe 21
von Fazal Inayat Khan
Ungewöhnliche Betrachtungen eines Sufi zu einem Thema, das heute viele Paare und solche, die es werden wollen, beschäftigt. Fazal gibt Vorschläge für eine neue Orientierung.



Allgemeines

Lebensbaum 4
Selbstdarstellung eines Naturkostladens, von Heinz und Monika

Zikr bei den Helveti-Derwischen
von Philipp Hasselblatt 6
Lebendige Spiritualität in Istanbul

Grundfragen spiritueller Entwicklung 26
von Pierre Eliott
Ein Vortrag des Leiters der Schule und Gemeinschaft in Claymont, USA über die wichtigsten Elemente der Arbeit an sich selbst.

Mantrische Musik 29
von Michel Klostermann
Eine Einführung in das musikalische Werk Sunil Bhattacharyas.

Des Naturkostladens herrliche Zukunft, oder: Wir haben alle mal klein angefangen
von Wolfram
Eine Kritik an dem Nahrungsmittelgroßhandel Naturata.
Ein Leserbrief 32

Außerdem:

Hologramm-aktuell 2
Buchbesprechungen 30
Bücherservice 31
Veranstaltungen/Termine

Tempeh 33
Eine Buchbesprechung
Tempeh ist ein Sojagericht, das sehr nahrhaft und schmackhaft ist.

aktuell

Meditation und Jogging

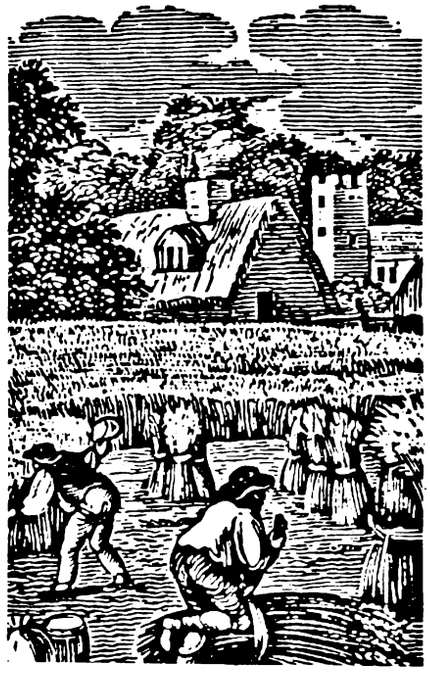
Ein Nebenprodukt von Meditation und auch Jogging kann die Verminderung der persönlichen Angstebene sein. Ein Wissenschaftler der Harvard-University hat eine Methode entwickelt, nach der man feststellen kann, welche Aktivität, physisch oder geistig, für den Einzelnen zum Ausgleich angebracht ist.
Nach einem Artikel der Zeitschrift Psychosomatic Medicine haben die Forscher herausgefunden, daß die Leute Angst auf zwei verschiedene Weisen erfahren, wie Magenschmerz und Kopfschmerz; andere erfahren die Angst auf eine mentalere Art wie Sorge.
Die Forscher schlagen vor, daß wenn sich die Angst psychisch auswirkt, mit Meditation geholfen wird, während Leuten, bei denen sie sich körperlich auswirkt mit körperlichen Übungen geholfen werden kann. Natürlich gibt es, so die Forscher, auch Leute, die beide Symptome gleichzeitig erfahren. Für diese Leute wird Meditation während des Jogging empfohlen.

Wasserkraft

Nach einer Nachricht in der FR vom 24.10. will die CDU jetzt herausfinden, ob durch die Errichtung von Klein-Wasserkraftwerken möglicherweise in Katastrophenfällen eine unabhängige Stromversorgung gewährleistet ist. Sie forderte die Landesregierung jetzt auf, die Stromerzeugung aus Wasserkraft mit öffentlichen Mitteln zu fördern. „Der aus Bächen und Flüssen gewonnene Strom könne im lokalen und regionalen Bereich durchaus von großer Bedeutung sein."
Es ist ein Wunder, daß man jetzt erst darauf kommt. Wir haben in der BRD soviele Wasserläufe, daß man bestimmt sehr viel Strom erzeugen kann. (siehe auch Hologramm Nr.7, v. Sept. 1977) Wir haben schon viele Mühlen besucht, die immer noch Strom für den Eigenbedarf produzieren, und die sogar Überschuß an das Netz abgeben. Doch dafür bekommen die Erzeuger nur 3 Pfennig, während sie oft das 3-fache an das Werk bezahlen müssen, wenn sie im Bedarfsfalle Strom benutzen (wenn z.B. die Turbine gewartet werden muß). Eine Mühle kann 500000kW Strom im Jahr produzieren, bei besseren (moderneren) Anlagen sicher noch mehr. (FR und Hologramm)

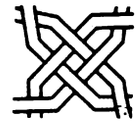
Neues Landwirtschaftsbewußtsein?

Immer mehr amerikanische Farmer entschließen sich, mit dem Tiefpflügsystem Schluß zu machen (da das den Boden übermäßig austrocknet, s.a. Hologramm Nr.3/4), berichtet das Wall Street Journal. Die Farmer, die das Pflügen ganz aufgeben, aber die Erde noch mit anderen Maschinen lockern, benutzen die Methode des „Minimalpflügens". Das so bearbeitete Land hat sich seit 1972 verdreifacht (das sind jetzt 26% des ganzen Anbaulandes). Im letzten Jahr wurden zwei Millionen Hektar Mais, Sojabohnen und anderes Getreide auf ungepflügtem Boden erzeugt!
In der BRD praktizieren dieses System erst ca. 200 Landwirte. (Müller-Rusch-Methode)

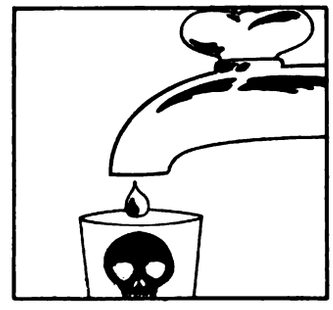


WOHNEN

Im „Labor für Symbiotische Prozesse" der Universität von Texas in Austin hat man ein Verfahren zur Schaffung architektonischer Strukturen geschaffen, das wie ein Wunder klingt. Mittels Laserstrahlen projiziert man ein dreidimensionales Bild in die Landschaft. Sprüht man einen mit lichtempfindlichen Katalysatoren versehenen Kunststoffschaum über das Bild, dann erstarrt die Masse zu den eben projizierten Strukturen. In der Größenordnung von Proberöhrchen ist dies bereits gelungen. (FUTURIST)

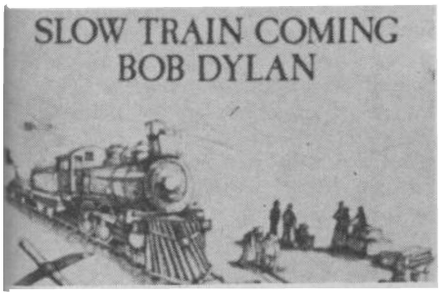


TRINK-WASSER



Die Verschmutzung des nordamerikanischen Trinkwassers nimmt erschreckende Ausmaße an. Viele Fische leiden an bösartigen Tumoren, aber auch die Krebsrate bei Menschen scheint in direktem Zusammenhang mit der Größe der Trinkwasserverunreinigung zu stehen. So wurden im Trinkwasser von New Orleans 112 organische Substanzen gefunden; die Krebsrate liegt in dieser Stadt um 32 % über dem amerikanischen Durchschnitt. Ironischerweise entstehen besonders gefährliche Substanzen durch die Chlorierung des Trinkwassers. (FUTURIST)

aktuell



Dylans Wiedergeburt

Bob Dylans neueste Platte 'Slow Train Coming' hat Gerüchte bestätigt, daß Dylan sich der Neuchristlichen Bewegung in den USA angeschlossen hat. Die Chicago Tribune berichtete, daß Dylan dreimal in der Woche eine Bibelstunde in der 'Church of God' in Santa Monica, Kalifornien, besucht. Seine Platte ist mit christlichen Liedern durchsetzt. Darunter Lieder wie „Shine Your Light on Me", „You've Got to Serve Somebody", und „When You Gonna Wake Up?" (Wann wirst du aufwachen?)

Die neuchristliche Bewegung in den USA nimmt nach Berichten im New Age Magazine inzwischen größere Dimensionen an. Gegenwärtig sollen schon vierzig Millionen Amerikaner zu den Fundamentalisten (auch Wiedergeborene genannt, wegen tiefgreifender geistiger Erlebnisse, die sie hatten) zählen, die inzwischen auch 1000 von 7000 Rundfunkstationen, viele Verlage und Zeitschriften besitzen. Die Fundamentalisten sind streng bibelgläubig und ihr Einfluß auf das Bewußtsein der Gesellschaft nimmt fortwährend zu. Es scheint sogar, daß mit ihnen die Ökologiebewegung eine mächtige Unterstützung erfährt. Billy Graham schwenkte inzwischen ganz auf (bibelbegründete) Ökologie um und predigt die Ablehnung der Atomkraftwerke, weil diese gegen die Schöpfung Gottes gerichtet seien. BM

Hamburger – Nein Danke

In den USA gibt es eine Bewegung gegen Schnellrestaurants wie McDonalds und andere. Eine Bürgerinitiative hat es nun geschafft, die Eröffnung eines McDonalds-Restaurants zu verhindern. Weil diese Schnellgerichte nicht besonders der Gesundheit zuträglich sind, wird wahrscheinlich im Staate Oregon (USA) sogar ein Gesetz gegen die Schnellrestaurants erlassen werden. Wenn dieses Gesetz durchkommt, wird es ein schwerer Schlag gegen diese Schnellrestaurants-Ketten sein.

Zeitschriften

Sannyas

Sannyas ist eine Zeitschrift die nur Vorträge von Bhagwan Rajneesh enthält. Mit 82 Seiten und vierfarbigem Umschlag, gutem Satz und Druck unterscheidet die Zeitschrift sich optisch wesentlich von den früheren. Auch die Übersetzungen sind jetzt besser. In Heft 10/79 spricht Bhagwan über Ernährung, Drogen etc., in Heft 9 über Wissen, Weisheit und Sekten.
Einzelheft kostet DM 8,-, zu beziehen über Sannyas Verlag, Purvodaya, 8051 Margarethenried.

Andromeda

Andromeda ist ein Magazin für Science Fiction und Phantasie, das offizielle Sprachrohr des Science-Fiction-Vereins. Auch diese Zeitschrift hat seit einiger Zeit eine neue Aufmachung und kostet DM 4,80. Inhalt der Nr. 98: Krieg der Konzerne und Sterne, das Geschäft mit Science-Fiction-Filmen; Schwarze Löcher; Liegt unsere Zukunft im All und viele Buchbesprechungen und aktuelle Informationen. Zu beziehen über Andromeda-Verlag, Fritz-Elsass-Str. 56, 7 Stuttgart 1. Ich bin natürlich immer im Zweifel inwieweit man Science-Fiction ernst nehmen sollte, denn wir haben wichtigere Probleme auf der Erde.

Sphinx-Magazin

Sphinx-Magazin gibt es auch neu: die Nr. 6 bringt ein aufschlußreiches Interview mit Tim Leary, ein Artikel über den Künstler Giger, Bilder von ihm selbst, eine Geschichte über GAGA als Weiterentwicklung von DADA und eine Geschichte von R.A. Wilson. Nicht Science-Fiction sondern 'Spirit-Fiction'. Einzelheft DM 5,- zu beziehen über Sphinx-Verlag, Spalenberg 37, Ch-4003 Basel, Schweiz. Die Schweizer haben also nicht nur guten Schweizer Käse erfunden!

Boddhi-Baum

Dann gibt es noch einen neuen (sogar zwei) Boddhi-Baum, die Zeitschrift der buddhistischen Freunde in Wien. Einzelheft DM 6,-. Zu beziehen über Octopus-Verlag, Postf. 53, A-1236 Wien. Enthält interessante Artikel über die buddhistische Praxis, z.B. von Dhiravamsa, von Takao Murase usw.
Es wäre gut, wenn dieses Sprachrohr der Leere/Lehre weiter existieren kann.

HERBSTPROGRAMM

ALAN WATTS
DIES IST 'ES'
UND ANDERE ESSAYS ÜBER ZEN
UND SPIRITUELLE ERFAHRUNG
160 SEITEN, GEB., CA. DM/FR 26.-
NOVEMBER

ED SANDERS
GLANZ UND GLORIA DER BEATNIKS
STORIES DER WILDEN GENERATION
(EDITION 23)
160 SEITEN, BR., CA. DM/FR 19.80
OKTOBER

H.R. GIGER
GIGER'S ALIEN
FILMDESIGN - 20TH CENTURY-FOX
VIERFARBENDRUCK, GROSSFORMAT
72 SEITEN, BR., CA. DM/FR. 30.-
NOVEMBER

RENE SCHWEIZER
DAS GAGAISTISCHE MANIFEST
DIE NEUE SCHRIFT
ZUR VERBLÜFFUNG DES ERDBALLS
(SPHINX POCKET)
96 SEITEN, BR., DM/FR 9.80
OKTOBER

HEATHCOTE WILLIAMS
DER IMMORTALIST
EIN ALCHEM.-UTOPISCH-ANARCH.
GESPRÄCH MIT EINEM 278JÄHRIGEN
(SPHINX POCKET)
48 SEITEN, BR., DM/FR 7.80
SEPTEMBER

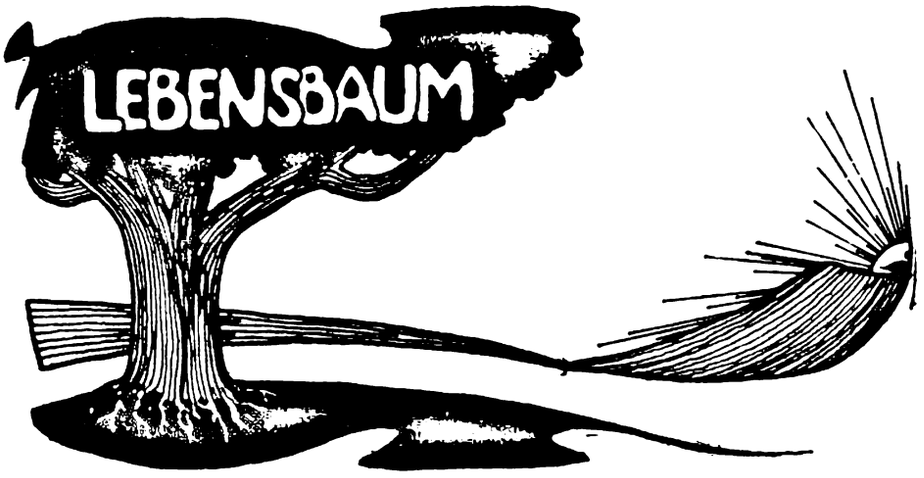
SPHINX MAGAZIN 6
48 SEITEN, ILLUSTRIERT, DM/FR 5.-
SEPTEMBER

SPHINX MAGAZIN 7
48 SEITEN, ILLUSTRIERT, DM/FR 5.-
DEZEMBER

SPHINX VERLAG BASEL

POSTFACH CH 4003 BASEL

VERLANGEN SIE UNSEREN
GESAMTPROSPEKT 79/80



Das Leben ist ein Spiel,
Eine Leela.
Verwandle es nicht in Arbeit,
Denn dann versäumst du es.

Leben in einer Stadtoase
Bericht über einen Naturkostladen

Mit unserer Lebenssituation unzufrieden, geprägt durch politisches Verständnis der fortschreitenden Zerstörung der Menschlichkeit und der Umwelt, begannen wir nicht mehr nur dagegen zu sein. Wir lösten langsam negative durch positive Identifikation ab und fingen an, bei uns selbst zu handeln. Wir wollten bessere Lebensbedingungen und -qualitäten schaffen, begannen mit Energie- und Wassereinsparungen, mit alternativer Medizin und durchschauten die billigen Supermarktsangebote, öffneten unsere Augen für die Quantitäts–Qualitätsverhältnisse.

dieser weg führte uns zur natürlichen biologischen ernährung, langsam und schrittweise. Wir fanden so viel spaß daran, daß wir unseren krämerladen eröffneten.

Es war auch ein ganz wichtiger schritt, unsere reproduktion selbst in die hand zu nehmen und damit den materiellen teil unseres lebens selbst zu bestimmen und eben auch für andere diese möglichkeit zu öffnen.

Dabei war und ist innere stabilität, ausgeglichenheit und durchhaltevermögen nötig, um nicht aufgefressen zu werden von unserer angst, von der routine, zersplitterung und all den nachteiligen funktionsweisen des kapitalismus, die uns immer unmenschlicher werden lassen wollen, denen wir ständig, tagtäglich ausgesetzt sind.

Ja, diese etablierte wirtschaftskultur, mit ihrem warencharakter und ihrer geschäftswelt voller lug und trug, zerrt an uns. es ist eine gratwanderung, die herausforderung des rechten lebenserwerbs aufzunehmen.

Wir begannen andere umgangsformen zu finden, menschlichere – freude an der arbeit, sensibilität für äußere negativität aber auch für die schönen dinge.

Wir geben unser energie in dieses ladenprojekt, weil wir versuchen wollen, anders zu leben; wir haben aufgehört, nur darüber zu diskutieren, als uns klar wurde, daß wir die konsequenzen ziehen müssen. So packten wir es an, denn es liegt in unseren händen, unser leben zu verändern.

Wobei es sehr schwer war, die „neuen, ungewohnten" umgangsformen eines kollektivs zu finden, nicht nur durch den kopf, sondern eben auch mit „gutem gefühl" – ganzheitlich zu unserer arbeit und unserem tun zu stehen. Wir lernten durch unsere eigenen erfahrungen. Wir entwickelten ein gefühl für uns selbst und somit auch nach außen. In unserer gruppe führten wir das vetorecht ein und das 'pallaver', so daß wir versuchen, alles solange auszudiskutieren, bis wir eine einstimmige entscheidung treffen können.

Unser weg war stolprig und führte über viele hürden und tut es auch heute noch.

Die tägliche acht-bis zehnstündige arbeit in dem räumlich eng begrenzten laden stellt an uns große anforderungen, wenn zum beispiel viele lieferungen, großer andrang im laden, termindruck und organisationsschwierigkeiten zusammenkommen. Für unsere innere ruhe und ausgeglichenheit, besonders wenn die leistungsreserven schon fast aufgebraucht sind, ist der laden immer wieder eine herausforderung an den kreativen umgang mit den auftretenden problemen.

Oft beginnen wir den arbeitstag mit einem gemeinsamen attunement, einer einstimmung. hierzu fassen wir uns an den händen, lassen die energie im kreise fließen. bei diesem 'ritual' kommen wir auf uns selbst zurück und fühlen uns als teil einer gruppe, in der viele verschiedene kräfte zu einem gemeinsamen ziel zusammenfließen. Besonders an anstrengenden tagen, aber auch in euphorischen augenblicken, die uns für das gemeinsame erleben der freude öffnen, ist diese übung sehr wertvoll.

Diese einstimmungstechnik haben wir in der 'University of Light', der Findhorn-Community, gelernt, in der wir fast alle ein paar wochen oder monate gelebt und gelernt haben. Wichtige aspekte dieses lernens für unsere arbeit im laden sind:

– alle menschen, pflanzen, maschinen und werkzeuge, mit denen wir arbeiten, mit liebe zu behandeln,
– ganz bei dem zu sein, was wir gerade tun,
– jeder arbeit, die getan werden muß, den gleichen wert beizumessen, nichts geringer, nichts höher zu bewerten,
– ruhig, genau und gewissenhaft zu arbeiten
– mit offenen augen für alle da zu sein
– uns zu ermutigen und das zu sagen, was uns aneinander gefällt.

Eine andere art des lernens, die im laufe der mitarbeit ein jedes mitglied unseres kollektivs erlebt, ist der umgang mit verantwortung. Es dauert

mindestens ein halbes jahr, bis jemand, der/die sich entschlossen hat, kollektivist/in zu werden, sich eingelernt hat, um die verantwortung für einen teilbereich im laden zu übernehmen. das heißt für die anderen, die bisher diesen teilbereich erledigten, in dieser zeit auch das vertrauen zu entwickeln, damit sie ihren bereich loslassen können.

Wir hatten oft gemerkt, daß wir schwierigkeiten mit dem loslassen und dem vertrauen hatten, weil unsere identifikation mit dem laden und besonders mit unseren speziellen bereichen uns manchmal hat starr werden lassen. Und so war ein großer teil unserer ladenbesprechungen von auseinandersetzungen geprägt, die aus diesem problem entstanden. Wir erlebten sehr schwere stunden, die harte arbeit an unseren durch die jahre festgesetzten abwehr- und vermeidungsstrategien forderten, aber auch das glück und die freude, wenn wir gemeinsam ein stück miteinander gewachsen waren. für uns ist das arbeiten im laden nicht nur beschäftigung mit lebensmitteln, sondern auch arbeit an uns selbst und lernen in der gruppe.

Von dem laden und dem inzwischen dazugekommenen zwischenhandel leben im moment drei personen und zwei weitere ernähren sich davon.

Das leben in einer oase und besonders das in einer stadtoase ist beengt und begrenzt und kann somit auch nicht unbegrenzt vielen menschen einen platz bieten. denn auch über unsere oase zieht der dunst der großstadt, ist ein natürliches und gesundes leben nur in grenzen möglich und beschränkt unser handeln.

Lebensbaum, Alt-Bornheim62 6000 Frankfurt 60

Wir haben einen großen teil der bestehenden möglichkeiten für uns ausgeschöpft und wollen weitergehen, was bedeutet, entweder die grenzen der oase auszuweiten oder ein land zu suchen, das keine oasen braucht.

Die fast dreijährige erfahrung im laden hat gezeigt, daß es für eine bewegung, die die verbesserung der lebensqualität, u.a. den anbau und vertrieb von lebensmitteln voranbringt, noch einiges zu tun gibt. noch viele ungelöste probleme stehen an. z.b. noch fehlende labortechnische untersuchungsmöglichkeiten auf rückstände, naturreinheit etc., die distanz zwischen produzent und konsument, mangelnder kontakt der bioläden untereinander, die schwierige unterstützung von kleinbauern wegen zeitproblemen u.ä.

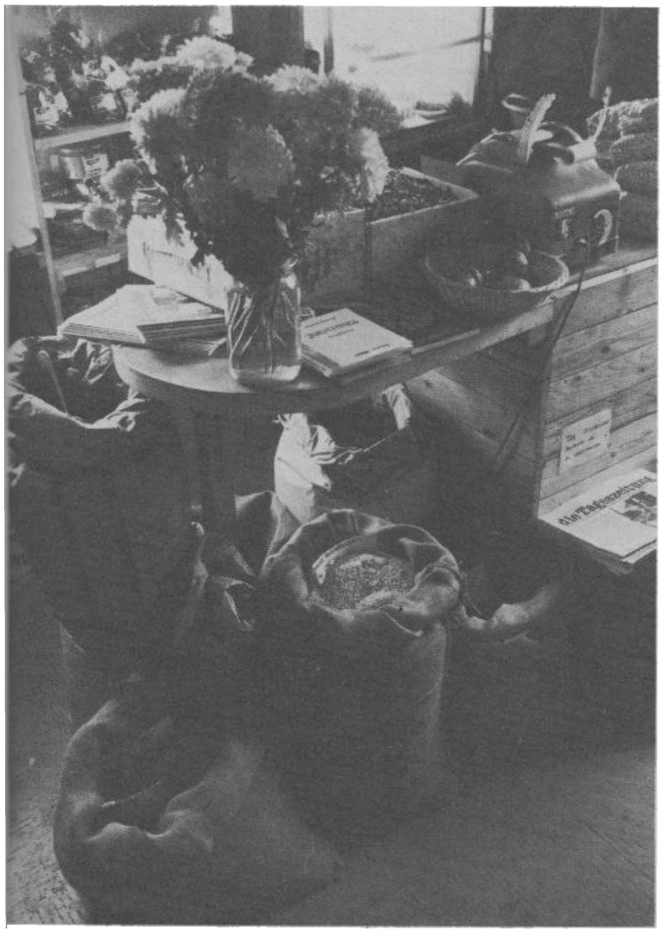
Wir spürten, angeregt durch diese schwierigkeiten, daß es für uns wichtig ist, den blickwinkel über unseren laden hinaus auszudehnen, um an dieser stelle weiterarbeiten zu können, denn der laden setzt uns durch das relativ kleine kollektiv und die viele arbeit grenzen.

Für uns bedeutet das nun, reproduktionsmöglichkeiten für eine noch größere gruppe zu schaffen (für dich?) und somit auch den zeitlichen raum zu bilden, um unseren horizont für die lösung der anstehenden probleme auszudehnen.

Wir sind offen für alle, die sich uns nahe fühlen, und sich selbst schon genügend gefunden haben, um den gemeinsamen weg anzutreten, die sich selbst gegenüber verantwortlich sind und mit beiden füßen in dieser welt stehen.

„wir wollen nicht nur ein im sonnenlicht glänzender tautropfen sein, sondern uns mit vielen anderen tropfen im glanz der sonne zusammentun und in einen breiten strom fließen."

Heinz und Monika



****

Zikr bei den Helvetis

Philipp Hasselblatt

Der Orden der Helveti Derwische in Istanbul gehört innerhalb eines größeren Rahmens zur Tradition des Sufismus. Der Sufismus erstreckt sich weit über die Grenzen Vorderasiens hinaus, bis in weite Teile Mittelasiens. Die Ursprünge des Sufismus sind älter als die Anfänge des Islam, obwohl die Sufis oft als Mystiker des Islams bezeichnet werden. Eine bestimmte Form des Sufismus bilden die Helveti-Derwische („die Abgeschlossenen"). Unter der Anleitung des Sheikhs finden sie sich zu regelmäßigen Treffen zusammen. Der Sheikh ist das geistige Oberhaupt, der spirituelle Führer. Die innere Gemeinschaft der Derwische geht noch weit über die Versammlungen hinaus. Offiziell wurde den Derwischen bei der Gründung der türkischen Republik durch Atatürk im Jahre 1925 jede Aktivität untersagt, weil ihr sehr stark gewordener Einfluß nicht den Staatsinteressen entsprach. Die einzelnen Derwischgemeinschaften brachen jedoch nicht auseinander und blieben weiterbestehen. Die Helvetis haben sich seit kurzer Zeit auch dem Westen gegenüber geöffnet. So war es für mich möglich, die ersten Kontakte mit ihnen in den USA aufzunehmen.

Im März dieses Jahres folgten wir einer Einladung, die Helvetis in Istanbul zu besuchen. Der verabredete Treffpunkt war der Buchladen des Sheikhs. Ein winziger Laden, in dem alte Koranschriften verkauft werden, aus dem ständig Schüler des Sheikhs ein und aus gehen. (Manchman waren so viele Leute im Laden, daß man sich wunderte, wie doch noch mehr hineinpaßten!) An seinem Schreibtisch sitzend, Zigaretten rauchend, bildete der Sheikh den Mittelpunkt der allgemeinen Aufmerksamkeit. Ab und zu sagte er etwas zu allen Anwesenden oder sprach mit einzelnen Personen. Hin und wieder reichte er Tee, Kaffee oder auch Süßigkeiten.

Die innere Bedeutung des Sheikhs für seine Schüler wurde uns folgendermaßen umschrieben: „Der Sheikh ist das lebendige Beispiel der Botschaft, die durch Mohammed überbracht wurde. Der Derwisch ist wie eine Honigbiene, der Sheikh ist die Blume. Die Kraft seines Herzens wird durch die Hingabe zu ihm ins Leben gerufen. Es ist die Aufgabe des Sheikhs, seinen Derwischen auf dem Weg zu Gott zu helfen. Der Sheikh kann sehr nah an Gott sein: Nimmst du ein Glas Wasser aus dem Meer, so ist der Inhalt nicht das Meer, und doch ist es das Meer. So ist die Beziehung des Sheikhs zu Gott."

Nachdem wir einige Stunden im Buchladen zugebracht hatten, fragte man uns, ob wir noch am gleichen Abend an ihrem Treffen teilnehmen würden. Der Ort des Zusammentreffens war die Tekke, die gemeinsamen Räumlichkeiten des Helveti-Ordens.

Nachdem wir mit einem englischsprechenden Schüler des Sheihks noch essen waren, fuhren wir zur Tekke. Als wir eintrafen war die Mehrzahl der Anwesenden beim abendlichen Gebet. (Die meisten Derwischen sind Moslems.) Wir wurden in einen der hinteren Räume geleitet, wo man uns bestimmte rituelle Waschungen, die der inneren Vorbereitung dienten, zeigte. Als das Gebet beendet war, trat der Sheikh in die Mitte des Raumes und es bildeten sich mehrere Kreise um ihn. Der Sheikh begann den Ton, Rhythmus und die Intensität des nun folgenden Zikrs anzugeben.

Der Zikr beinhaltet die ständige Wiederholung der Namen Allahs (in Arabisch), bis zu dem Punkt, wo nur noch ein Name Allahs wieder holt wird: Allah. Im Verlauf des Zikrs wird der Leib immer mehr in Schwingung versetzt, die von keiner willentlichen Steuerung ausgeht. Langsam kommt die Gruppe zu einer gemeinsamen Schwingung, die Arme dabei über die Schultern der Nachbarn gelegt.

Zusätzlich erreichte der Zikr auch immer wieder Höhepunkte, durch einen recht außergewöhnlichen Sänger, der mal höher, mal tiefer sang. Immer wieder hatte ich den Eindruck, der Sheikh beobachte jeden einzelnen der dort Anwesenden.

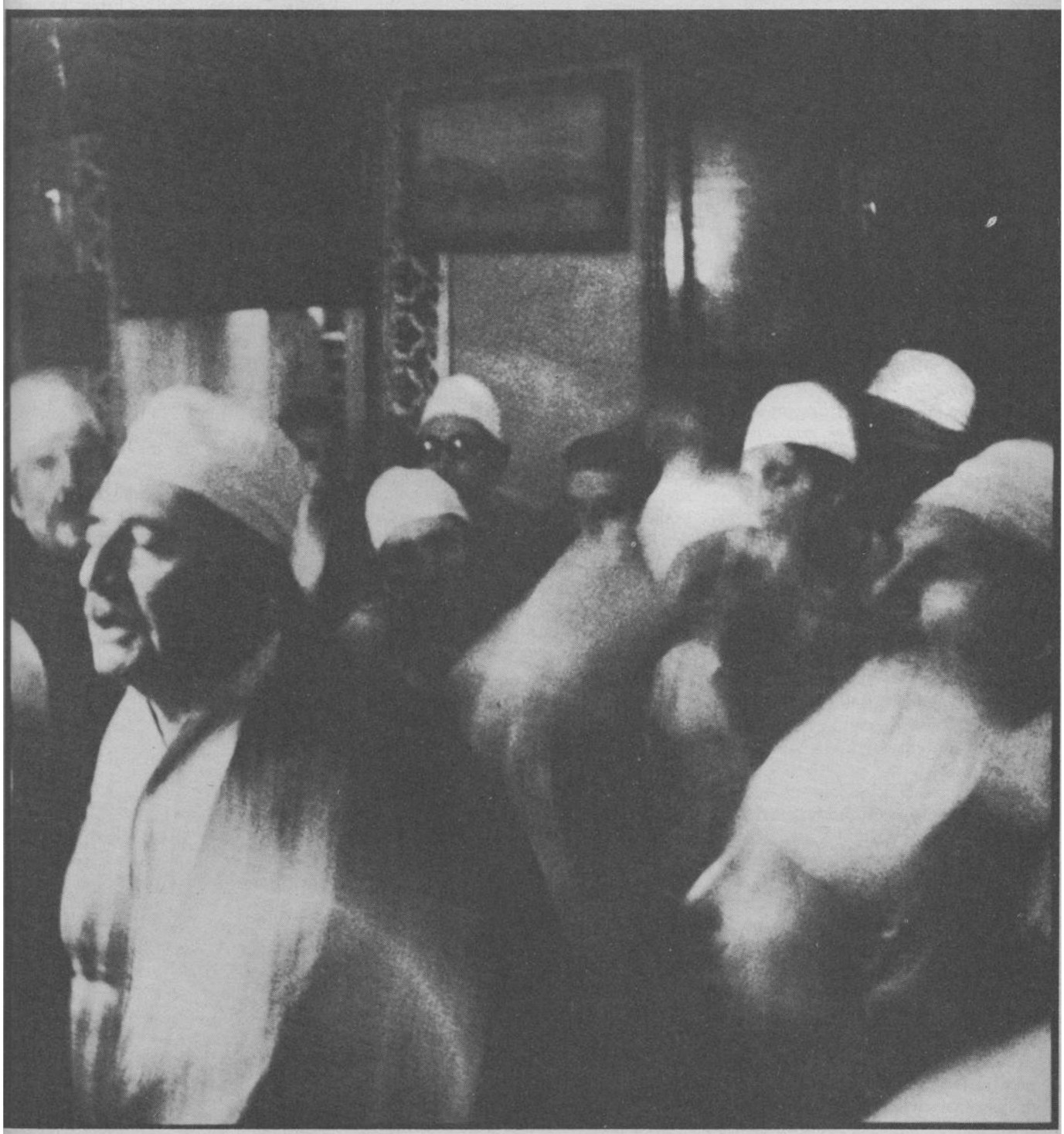
Der Zikr hatte eine Wirkung auf mich, die nur schwer in Worten zu beschreiben wäre. Beim Zikr ging es weniger um das selber tun, als es einfach wirken zu lassen. Hier war nun die Tür zu einer anderen Welt. Der Derwisch steht auf der Schwelle, mit einem Fuß in der Welt der Gesetzmäßigkeiten, mit dem anderen Fuß in der Unbestimmten Welt.

Nach ca. 2 Stunden kam der Zikr dann zu einem Ende. Wir gingen wieder in den Nebenraum, tranken Tee, rauchten und erzählten aus unserem Leben. Bis in die frühen Morgenstunden saßen wir, hörten den teilweise sehr humorvollen Geschichten des Sheikhs zu, aßen wieder etwas, und tranken noch mehr Tee.

Bis wir in unserem Hotel waren, war die Sonne schon wieder aufgegangen. Mit den vielen neuen, noch unverstandenen Eindrücken gingen wir nun zu Bett. doch die Kraft des Zikrs war gegenwärtig, nicht im Kopf, sondern im Herzen.

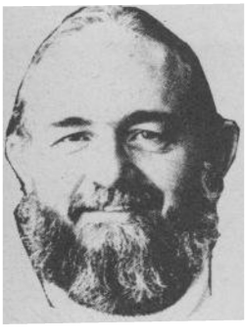
„Wir machen den Zikr um die Augen unseres Herzens zu öffnen.
Es ist wichtig mit den Augen deines Herzens zu sehen, nicht mit den Augen
in deinem Kopf. Wenn du mit deinem Herz sehen kannst, wirst du alle
Menschen kennen, alle Dinge; du wirst wie ein Teleskop mit großen Linsen sehen.
Wenn du nur mit den Augen in deinem Kopf siehst, unterscheidest du
dich nicht vom Tier. Ein Tier hat einen Kopf, Augen, Nase, Muskeln, Haut
und Ohren; du bist ebenso, außer daß du auch mit den Augen deines
Herzens sehen kannst. Wenn du so sehen kannst, öffnet sich der ganze Raum
für dich."

Sheikh Muzaffer der Helveti-Derwische, Istanbul



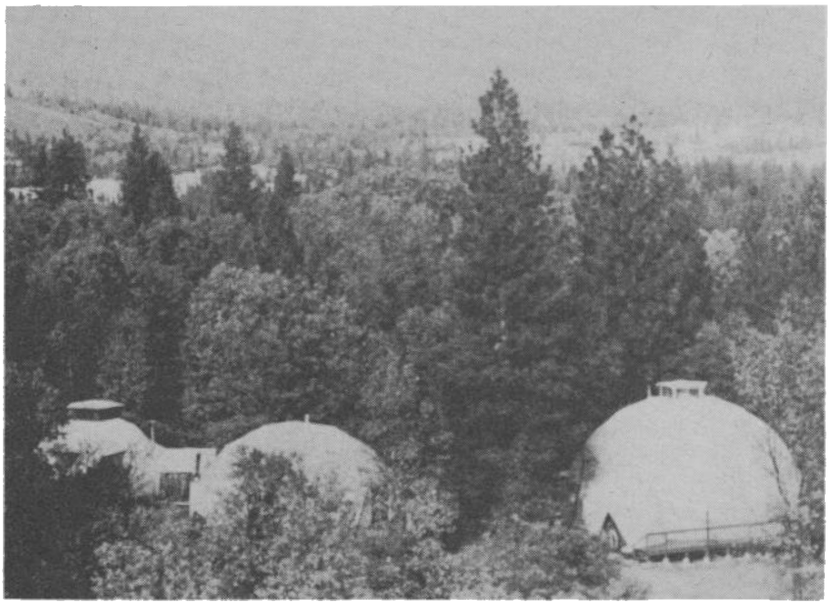
Ananda– Kreis der Freude

Ein Interview mit Swami Kriyananda



Swami Kriyananda (Donald Walters) ist 53 Jahre alt. Er ist Amerikaner und wurde 1948 als Zweiundzwanzigjähriger Schüler des großen Yogis Yogananda („Autobiographie eines Yogi"), bei dem er vier Jahre bis zu dessem Tode blieb. Vor ca. 10 Jahren gründete er die Gemeinschaft „Ananda" (Freude), die eine funktionierende New-Age-Community in den Bergen in der Nähe von Nevada City, Kalifornien, ist und 200 Mitglieder hat. Wir trafen Kriyananda hier in Frankfurt am 1.11. 79 während seiner Vortragsreise durch Europa. Das Interview machten Bruno und Magdalena Martin. Außderdem war Dr. Michael Mayrhofer anwesend, der mithilft, einen Ableger der Ananda-Community in Europa zu gründen.

HOLOGRAMM: Wie funktioniert die Ananda-Gemeinschaft?
KRIYANANDA: Wir haben beinahe keine Regeln, außer den zwei: kein Alkohol und keine Drogen; aber wir haben Traditionen, das ist etwas anderes, doch wir fühlen, daß wir daraus keine Regeln machen müssen; denn wenn Leute eine Sache nicht verstehen, dann laß sie die Erfahrung machen, alles noch einmal zu lernen, anstatt sie zu zwingen, etwas zu tun, was sie nicht verstehen – was Regeln bewirken. . . In gewisser Hinsicht sind wir anarchistischer als sich das Leute vorstellen. Wir haben keine Konkurrenz im gewöhnlichen Sinne, wir haben Kooperation, doch das ist keine sozialistische Kooperation, bei der man Leute zwingen muß, zu kooperieren.
Vor drei Jahren hatten wir zum Beispiel ein Großfeuer, das 21 Häuser zerstörte. Ein Ehepaar z.B. hätte eine lange Zeit benötigt, ihr Haus wieder aufzubauen. So hingen sie eine Notiz ans Mitteilungsbrett und luden die anderen Mitglieder dazu ein, mitzuhelfen, das Dach aufzusetzen. Wir kamen alle zu Hilfe und an einem Tag hatten wir es geschafft. Auf diese Weise funktioniert es spontan, aus Liebe heraus, besser als durch Regeln und sozialistischen Zwang.
Unsere „kapitalistische" Einstellung hat einfach pragmatische Gründe. Nehmen wir z.B. den Konstruktionsbetrieb. Der Besitzer wollte den Betrieb der Gemeinschaft schenken und ich mußte ihn nein sagen, weil wir das nicht annehmen können. Ich sagte: „Wenn du Schulden machst, ist die Gemeinschaft dann dafür verantwortlich, doch wir sind nicht stark genug, das auf uns zu nehmen, doch du als Privatperson kannst Konkurs machen und es bringt keinen größeren Schaden, es wird nur dich ein wenig verletzen und dein Ansehen, aber die Gemeinschaft kann keinen Konkurs erklären. Wir müssen dann das ganze Land verpfänden um das Geschäft zu retten." Es ist einfach eine praktische Sache für Ananda, daß er das Geschäft behält.
HG: Und er stellt Leute aus der Gemeinschaft an?
K: In seinem Fall arbeiten Leute für ihn und er bezahlt sie; diese Leute bezahlen einen bestimmten Betrag an die Gemeinschaft, er bezahlt auch einen bestimmten Betrag, wenn er Gewinne macht. Wir haben einige Geschäfte, die gute Gewinne abwerfen – diese geben dann ohne Ausnahme eine ganze Menge Geld an die Gemeinschaft ab, so ist es tatsächlich gut für die Gemeinschaft, daß einige selbstständig sind. In anderen Fällen ist es besser, wenn die Gemeinschaft den Betrieb besitzt, z.B. unseren Naturkostladen in Nevada City. Wenn ihn eine Privatperson besitzen würde, könnte die Gemeinschaft im bedarfsfalle nicht genug Leute zur Mitarbeit



„In gewisser Hinsicht sind wir anarchistischer als sich das Leute vorstellen. Wir haben keine Konkurrenz im gewöhnlichen Sinne, wir haben Kooperation. . ."

hinschicken. Es ist also praktischer. Wir denken immer darüber nach, was besser für den Einzelnen und für die Gemeinschaft ist. Viele Geschäfte sind im Besitz von Ananda.

HG: Habt ihr auch Arbeitslose?

K: Wenn jemand keine Arbeit findet, ist er arbeitslos. Wenn es keine Arbeit, z.B. im Konstruktionsbetrieb gibt, dann müssen sie eine andere Stelle finden.

HG: In der Gemeinschaft?

K: In der Gemeinschaft und außerhalb der Gemeinschaft, wie immer es funktioniert. So lange jemand arbeitslos ist, hilft die Gemeinschaft. Diese Person muß dann nichts an die Gemeinschaft bezahlen. . . Es ist sehr frei. wir sagen nicht, dies ist die Regel, du mußt das und das tun, wir sagen, wenn das für alle gut ist, tu es, wenn du kannst, und wenn nicht, helfen wir dir. Auf diese Weise ist es sehr liebevoll. Wenn du eine Familie hast, mußt du keine Regeln aufstellen, und wir sind eine Familie.

HG: Wird manchmal um einen Job gekämpft?

K: Nein, ich glaube nicht.

Michael: Es ist sehr interessant; als ich hierher kam, hatte ich den Eindruck, das ganze ist sehr unorganisiert, es gibt nicht genug Häuser, nicht genug Jobs, daß manche Leute nicht wissen, was sie tun sollen, wenn sie neu sind, doch wenn man es ein, zwei Monate beobachtet, sieht man, daß alles plötzlich irgendwie zusammenkommt, als ob eine Art mystischer Computer innerhalb einer bestimmten Zeit jedem einen Job, eine Arbeit oder eine Aufgabe geben würde.

K: Es funktioniert.

Michael: Es gibt auch niemanden, der hungrig wäre und nichts tun würde . .

K: Ich glaube auch an Dezentralisation, weil das mehr Kreativität mit sich bringt. Hier im Raum sind wir z.B. vier Personen. Wenn ich alle Ideen hätte und sagen würde, was zu tun ist, würden alle nur die Gedanken eines Gehirns ausführen; in gewisser Weise ist das auch gut, weil manche Leute mehr Ideen als andere haben, doch im großen und ganzen ist das von Nachteil, weil ihr auch ein Gehirn habt, jeder von uns, und wenn wir jede Person bestärken, etwas selbst zu tun, dann hat man eine fantastische Kreativität, und das ist was wir in Ananda haben, eine ungeheure Kreativität, weil wir es so dezentralisiert haben, daß jede Person für das verantwortlich ist, was sie tut, und sehr wenige Leute sind jemandem 'Höheren' verantwortlich.

HG: Was ist das Geheimnis dieser Art von Organisation?

K: Es ist der Geist. Wir haben einen wundervollen Geist in Ananda.

HG: Also mehr als richtige Ernährung?

K: Ich glaube nicht, das das ausreicht . .

HG: Wir sahen Lichtbilder von Ananda, und sahen die wunderschöne Gegend, in der ihr lebt. Macht es das nicht einfacher?

K: Wir haben auch eine Stadtgemeinschaft von 20 Leuten, die in sehr begrenzten Verhältnissen lebt; doch auch dort geht es harmonisch zu. Es ist nicht die Umgebung, es ist der Geist der Leute, die etwas tun, es ist das Bewußtsein gemeinsamer Meditation und das Leben für Gott und nicht für die eigenen Begierden usw.

HG: Entstehen bei euch keine Konflikte?

K: Ich kann sagen, wenn wir Konflikte haben, wird nie darüber diskutiert, denn wenn wir Konflikte haben, kommen wir zusammen um sie zu lösen, und nicht um zu argumentieren. Die meisten Leute machen Konflikte zu einem Ziel an sich, sie kämpfen miteinander, während wir zusammen kommen und sagen, „sieh, du hast meine Gefühle verletzt und ich möchte den Grund verstehen," und wir versuchen die Sache zu verarbeiten. Es ist natürlich, wenn eine Gruppe von Menschen zusammenlebt, daß es unterschiedliche Meinungen gibt, unterschiedliche Gefühle, verletzte Gefühle, doch man hat eine außerordentliche Harmonie, wenn Leute zusammenarbeiten wollen, und wenn sie verstehen, daß sie einander lieben, und daß Unterschiede künstlich sind und ihre Liebe wichtiger ist als ihr Unterschied. . .

HG: Würden Sie sagen, daß die Überwindung von „Likes and Dislikes" (Neigungen und Abneigungen) dafür wichtig sind?

K: Ja, sehr wichtig, und dann wirst du schließlich erreichen, nicht dauernd Argumente zu finden; nicht, daß Leute das unterdrücken, sie kommen zusammen und sprechen darüber, aber sie sprechen nicht, wenn sie emotional aufgewühlt sind. Sie warten, bis sie wieder ruhig sind, und sprechen dann darüber. Denn wenn du emotional bist, sagt deine Stimme mehr als deine Worte, und du sagst Dinge, die du garnicht meinst.

HG: Meinen Sie, daß eine spirituelle Lehre und ein Lehrer wichtig für eine erfolgreiche Gemeinschaft sind?

K: Ich denke, daß Lehren wichtig

„Einer der Übel in einer Ehe sind die falschen Ansprüche an ein anderes menschliches Wesen, weil man verheiratet ist. Niemand besitzt ein anderes menschliches Wesen, auch nicht in der Ehe."

sind, und die meisten Gemeinschaften gescheitert sind, weil sie keine spirituelle Grundlage gehabt haben. Es muß nicht unbedingt eine Lehre, vielmehr ein Bewußtsein vorhanden sein, doch wenn du einer Lehre folgst, entwickelt sich das Bewußtsein. Ideen allein reichen nicht aus, man muß sie praktizieren, sie Teil von einem selbst machen und das führt natürlicherweise zu einer anderen Haltung.

HG: Die Farm z.B. ist auch eine spirituelle Gemeinschaft, sie hat aber eine andere Struktur als Ananda?

K: Ja, eine ganz andere, jeder muß alles der Gemeinschaft geben. Mein Gefühl ist, daß dies den Willen versklavt. Ich glaube nicht, das ist gut. Ich möchte den Menschen die Freiheit geben, zu gehen, wenn sie fühlen, sie müßten gehen, und nicht denken müssen, ich kann es mir nicht leisten zu gehen.

HG: Als Mitglied der Farm kann man schlecht gehen, weil man kein Geld hat, und wenn man dort Jahre gelebt hat...

K: Einige Leute haben mir das erzählt, sie verließen die Farm und kamen nach Ananda. Sie sagten, es war sehr schwierig zu gehen, weil sie kein Geld hatten. Ich möchte die Leute nicht in dieser Lage sehen.

Und darüberhinaus hat jemand mehr Würde und Selbstgefühl, wenn er Dinge behalten darf...

In einer anderen Gemeinschaft lebte ein Mann mit einer Bienenzucht, aber wurde nie festes Mitglied der Gemeinschaft. Als er dann beschloß, die Gemeinschaft zu verlassen und seine Bienen mitzunehmen, ließen sie das nicht zu und sagten, du hast dein „business" Gott gegeben und nun gehört es Gott. Er sagte, ich habe es nicht gegeben....doch sie waren stärker als er.

Ich finde das nicht richtig. Wenn eine Person den Wunsch hat, eine Gemeinschaft zu verlassen, sollte er die Freiheit dazu haben, und wenn er sonst etwas mit seinem Leben tun will, soll man ihn lassen...

HG: Welche Rolle spielen persönliche und sexuelle Beziehungen in der Gemeinschaft?

K: Wir meinen nicht, daß es unsere Aufgabe ist, diese Dinge zu bestimmen, doch wir befürworten, daß Paare verheiratet sind, wenn sie zusammenleben. Doch auch hier gibt es Ausnahmen.

HG: Wie steht es mit den Nonnen und Mönchen in der Gemeinschaft?

K: Wir haben Nonnen und Mönche, wir haben auch Haushälter (Familien, Ehepaare); manchmal heiraten auch Nonnen oder Mönche. . . Wir schließen sie nicht aus dem Kloster und der Gemeinschaft aus, wir sagen einfach, es geht in Ordnung, nun seid ihr Haushälter, aber immer noch Mitglieder von Ananda.

HG: Das kommt auch vor?

K: Es kommt vor, weil die menschliche Natur nicht verneint werden kann. Was wir nur fühlen ist, daß es wichtig ist, daß die Liebe zwischen zwei Menschen etwas Heiliges sein sollte, darum befürworten wir die Ehe. Es sollte etwas sein, wo du in Gott vereinigt bist, nicht etwas, das dich von Gott abtrennt, das führt zu Unterdrückung, zu allem möglichen. Wenn ein Paar sich in Gott vereinigt, macht es eine *heilige Sache* aus ihrer Ehe.

HG: Ist es nicht so, daß die formale Eheschließung wenig Bedeutung hat, sondern mehr die innere Arbeit?

K: Unsere Heiratszeremonie ist vor Gott. Und sie ist gesegnet, wir beten zu Gott und wir machen eine spirituelle Sache daraus.

HG: Denken Sie, daß diese Tat genügend Energie gibt um durchzuhalten?

K: Es hilft.

HG: Wir meinen, es bedarf einer dauernden Arbeit an sich selbst, um die Qualität zu entwickeln, um fähig zu sein, eine Ehe oder langfristige Beziehung einzugehen.

K: Ja, es muß auf diese Weise geschehen; keine äußere Zeremonie wird irgendetwas für dich bewirken. Doch es kann dir helfen, die Selbstverpflichtung ernsthafter einzugehen. Ich denke, die Ehe ist eine gute Einrichtung. . . Das muß heutzutage doch besonders betont werden, weil es oft auch Übel in einer Ehe gibt. Einer der Übel sind die falschen Ansprüche an ein anderes menschliches Wesen, weil man verheiratet ist. Niemand besitzt ein anderes menschliches Wesen, auch nicht in der Ehe.

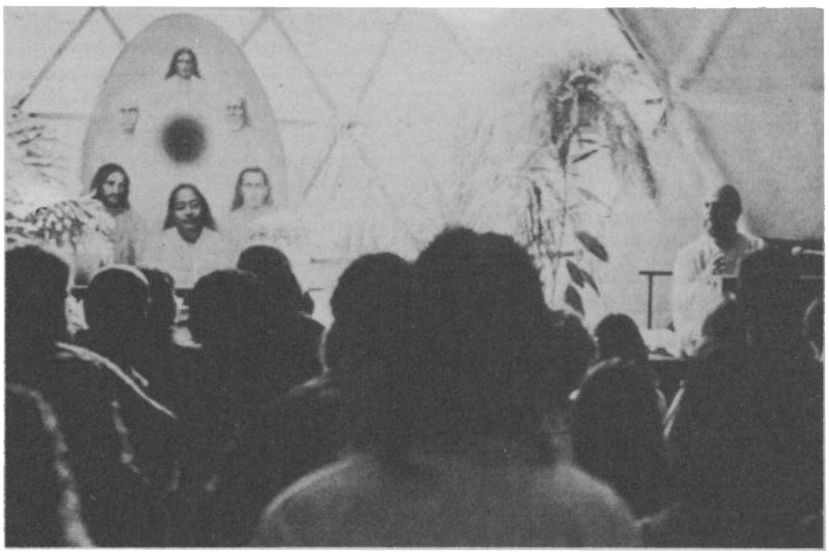
Tatsächlich glaube ich persönlich, daß es gut ist für ein Ehepaar getrennte Schlafzimmer zu haben, um zusammen zu sein, wann sie beide wollen, nicht weil es eine Gewohnheit ist; es muß aus Liebe geschehen; man muß auch eine Privatsphäre haben.

HG: Mit Kindern und einer kleinen Wohnung ist das schwierig...

K: Ich meine als Möglichkeit. . Du solltest irgendeinen Ort haben, an den du manchmal gehen kannst und allein sein kannst. Du mußt das Recht haben, dahin zu gehen, ohne daß die andere Person meint, es sei gegen die Ehe oder sie persönlich gerichtet.

Eine Ehe besteht aus zwei Menschen, die auf eigenen Füßen stehen, und sich gegenseitig stärken, nicht sich am anderen anlehnen.

HG: Sie sprachen über Freude, über innere Harmonie und sie sagten, daß Freude kein Ergebnis einer Befreiung vom Schmerz ist. Doch ist es nicht notwendig, schmerzhafte Erfahrungen zu haben um sich nach Freude zu sehnen?



„Es ist sehr frei. Wir sagen nicht, dies ist die Regel, du mußt das und das tun, wir sagen, wenn das für alle gut ist, tu es, wenn du kannst, und wenn nicht, helfen wir dir. . ."

K: Ich denke, das ist richtig, beides ist richtig, das eine schließt das andere nicht aus. Freude ist immer eine innere Sache, aber um diese Freude zu finden, müssen wir gewöhnlich durch diese Art Schmerz hindurchgehen, ein Schmerz, der uns sagt, daß wir in die falsche Richtung gehen, von der Freude weggehen. Mit anderen Worten, Egoismus führt von der Freude weg, doch wenn wir nie Schmerz fühlen würden, würden wir immer egoistischer. Wir brauchen keinen Schmerz um die Freude zu finden, wir brauchen aber den Schmerz um von den Dingen wegzugehen, die uns der Freude berauben. Du berührst einen heißen Ofen und deine Hand schmerzt. Geschähe das nicht, würdest du die Hand zerstören. . . Der Schmerz ist notwendig, um dich etwas zu lehren.
Es ist etwas Wahres daran, daß Freude eine intensivere Erfahrung ist, wenn du zuerst Schmerzen gefühlt hast, zweifellos. Doch Freude hat auch eine eigene Realität, unabhängig von diesem Schmerz.

HG: Ist es nur eine Frage der richtigen Technik um Freude oder inneren Frieden zu finden?

K: Es ist mehr als nur eine technische Sache, zu lernen, mehr in deinem Selbst zu leben. Du wirst oft erleben, daß Freude zuerst durch Meditation in dir hervorsprudelt, weil dein Wesen tatsächlich Freude ist, und wenn du dich von deinem Wesen entfernst, wirst du Schmerz erfahren.

HG: Aber Meditation ist eine Technik . .

K: Ja, wir benutzen auch Techniken. . .

HG: Ich bin nicht so begeistert von Techniken. . .

K: Viele Leute fühlen das auch. Sie denken, daß wenn sie versuchen, die göttliche Gnade zu fühlen, reicht es aus. Und doch, jeder der irgendeine Fähigkeit erlernen will, weiß, daß die Technik ein Teil des ganzen Bildes ist.

HG: Man erwartet immer etwas von der Meditation. . .

K: Richtige Meditation sollte ohne Erwartungen gemacht werden.

Michael: Aber es ist etwas anderes, die Gewohnheit zu meditieren zu bilden, das ist eine gute Sache, weil das Ego immer dem Willen zu meditieren widerstrebt – das einzige Gegenmittel ist, eine Gewohnheit daraus zu machen.

HG: Gibt es unbekannte Meister im Verborgenen?

K: Natürlich.

HG: Diese würden nicht in den Westen kommen?

K: Sie würden nicht kommen, außer wenn Gott sie schickt – vorausgesetzt es sind gute Yogis oder Meister. Und Gott schickt nicht sehr viele. . .

HG: Meister jeder Richtung oder Religion?

K: Jeder Religion. Die meisten spirituellen Menschen fühlen nicht die innere Veranlassung oder werden nicht von ihren Meistern aufgefordert, in die Welt zu gehen und zu lehren oder was auch immer. Es gibt keine Gründe hervorzutreten, außer es wird einem im tiefsten Inneren gesagt.

HG: So muß jeder seinen eigenen Weg finden?

K: Wenn du Gott suchst, wird Gott dir denjenigen schicken, der dir helfen kann. Aber du mußt nicht herumgehen und ihn suchen. Er kommt zu dir. . .

HG: Sie sprachen über die Schwierigkeiten, die uns in den achtziger Jahren erwarten. Erwarten Sie eine Art Zusammenbruch unserer Gesellschaft?

K: Ja. Aber wißt ihr, ich fange an zu fühlen, daß es vielleicht ein Fehler war und ist, darüber zu sprechen. Es ist gut zu wissen, was man zu erwarten hat. Mein Gefühl ist, daß es einen Unterschied zwischen positivem Denken und Wunschdenken gibt. Wunschdenken ist, wenn man eine Invasion in einem fremden Land mit zehn Soldaten macht und erwartet, daß der Feind schläft, während positives Denken bedeutet, zu wissen, welche Stärke der Feind hat und mehr Stärke entwickelt. Deshalb habe ich darüber gesprochen. Doch ich denke, es wurde genug darüber gesagt. Ich denke jetzt, daß wenn wir in Übereinstimmung mit Gott leben, reicht das aus. Er wird uns ausreichend schützen, wenn wir verstehen, daß wir jetzt gewisse Energien aufbauen müssen, und nicht einfach herumsitzen und darauf warten, daß alles in Butter sein wird. Wir gehen auf harte Zeiten zu; es geht kein Weg daran vorbei, daß die Disharmonie, die auf diesem Planeten entstanden ist, auf irgendeine Weise als Krankheit auftritt. Doch warum darüber sprechen. Wenn wir das verstehen und es als Anstoß sehen, schwerer spirituell zu arbeiten, dann laßt uns das vergessen und über die spirituelle Arbeit sprechen. . .

HG: Wir danken für dieses Gespräch.

Eheberatung

Ein Interview mit Mitarbeitern des Ev. Beratungszentrums für Ehe-, Erziehungs- und Lebensfragen in Bochum. Wir stellten diesem Team von Frauen und Männern ein paar Fragen, die jeder oder einzelne von ihnen beantworteten. Aus Zeit und Platzmangel fand keine Diskussion statt und so stehen die Antworten für sich, manchmal sogar im Widerspruch. Jede Antwort ist mit einem – gekennzeichnet.

Als Eheberater habt Ihr viele Fragen bezüglich Ehe, Sexualität etc. beantworten müssen. Welches waren die herausragendsten Probleme, die von den Leuten angesprochen wurden?

– Wie kann ich dem anderen sein Recht auf Selbstverwirklichung zugestehen, ohne mich selbst aufgeben zu müssen? Und wie können wir zwei gleichstarke, gleichberechtigte Partner werden?

– Ich suche Liebe und finde sie nicht bei meinem Partner. Ich möchte ihn lieben und kann nicht. Statt dessen viel Streit, gegenseitige Anklagen und Verletzungen.

– Schlecht funktionierende Kommunikation zwischen den Partnern, unrealistische Erwartungen an das Leben und damit an die Ehe und den Partner. Schwierigkeiten durch Leistungsdenken in der Sexualität, dadurch Potenz- und Orgasmusstörungen.

– Von den Frauen wurde gefragt: "Welche Reche habe ich in der Ehe? Was muß ich tun und was kann ich auch lassen. Auch in Bezug auf Sexualität."

Wie beeinflußt ein Sinn für Verpflichtung eine Ehe oder eine Beziehung Eurer Erfahrung nach?

– Ist ein Sinn für Verpflichtung da und wird er flexibel und menschlich für das Paar oder für die Familie eingesetzt, kann er eine wohltuende Wirkung haben, wird er jedoch gesetzlich und unlebendig eingesetzt, wirkt er nachteilig oder hält bestenfalls äußerlich eine Form zusammen, die innerlich eigentlich keine mehr ist.

– Bei manchen ist er eher ein moralisches Druckmittel, mit dem der Partner zur Treue gezwungen werden soll. Der eigene Anteil an den gemeinsamen Problemen wird damit nur kaschiert.

– Ein Sinn für Verpflichtung kann positiv sein, wenn daraus die Motivation erwächst, nicht sofort aufzugeben, sondern an den bestehenden Problemen zu arbeiten.

Welche Bedeutung hat sexuelle Treue? Schränkt sie die Freiheit ein oder wird diese dadurch auf eine andere Weise vergrößert?

– Das hängt von der Paarbeziehung und von den Persönlichkeiten in einer solchen Beziehung ab. Meines Erachtens wird sexuelle Treue zu sehr hochgejubelt. Wichtig ist bei einem Paar, daß es einen gemeinsamen Weg findet, weil sonst keine Vertrauensbasis mehr vorhanden ist. Wahrscheinlich sind Extreme nach beiden Seiten hin, also absolute sexuelle Treue, wie auch dauerndes Herumvögeln zum ehesten dazu angetan, Schwierigkeiten zu erzeugen.

– Weder die fahren gut, die sich aus innerer Unfreiheit zu sexueller Treue zwingen, noch diejenigen, die aus Ideologie oder Bindungsunfähigkeit zur Promiskuität neigen. Die rechte Mitte muß jedes Paar für sich finden und immer wieder neu suchen, mit Offenheit, Mut und Fingerspitzengefühl.

– Bei der heutigen Sexualerziehung ist manchmal ein Seitensprung die Erlösung aus einer verkrusteten sexuellen Beziehung innerhalb der Ehe. Wenn beide daran arbeiten, können sie ein bißchen weiterkommen und wachsen und ihre eigene Sexualität viel lebendiger gestalten.

– Sexuelle Treue ist nicht möglich ohne ganzheitliche Treue. Wenn die Beziehung auf gegenseitige Verläßlichkeit in jeder Weise gegründet ist, dann wird sie auch zu einer Stabilität in sexueller Hinsicht. Umgekehrt: Viele werden nie erfahren, was eigentlich Treue ist, die nicht auch einmal Verzicht erbracht haben.

– Ich meine, die sexuelle Treue schränkt die Freiheit nur scheinbar ein, verleiht aber auf der anderen Seite auch Sicherheit und Vertrauen. Ich kann die Sexualität für mich nicht trennen von geistiger und moralischer Treue (Verletzung des Partners, die durch Untreue entstehen könnte). Ich sehe den Menschen nicht als Puzzle, von dem man einzelne Teile, etwa die Sexualität absondern kann, ohne das Ganze infrage zu stellen.

– Mir scheint es wichtig, daß die Partner sich nicht von Anfang an in ein festes Schema pressen, sondern beweglich bleiben und neu darüber sprechen, wenn in dieser Richtung das früher besprochene Schema sich ändert.

Bei vielen Leuten, auch denen, die alternative Lebensformen suchen, herrscht meiner Beobachtung nach eine ziemliche Orientierungslosigkeit hinsichtlich von festen Beziehungen und der Sexualität im allgemeinen. Wie kann man eine neue Orientierung finden?

– Ich denke, indem man nicht nur sich selbst sieht und indem man die Lösung der Beziehungsprobleme nicht nur in sich selbst sucht, sondern auch Modelle von außerhalb annimmt und mit ihnen in Kontakt tritt. Dimensio-

„Sexuelle Treue ist nicht möglich ohne ganzheitliche Treue. Wenn die Beziehung auf gegenseitige Verläßlichkeit in jeder Weise gegründet ist, dann wird sie auch zu einer Stabilität in sexueller Hinsicht."

nen des Verhaltens in die eigenen Erfahrungen mit hineinnehmen, das ist für mich auch eine theologisch-spirituelle Frage.
– Wenn ein Tier sich im Gelände orientieren muß, weil es orientierungslos geworden ist, hat es seine Sinne nicht mehr richtig beieinander. Ich finde, eine Orientierung kann stattfinden, wenn die Sinnlichkeit des Menschen wieder geübt wird, daß er riechen, sehen, hören und fühlen lernt, nicht allein – immer im Kontakt mit anderen. Eine Gefahr bei der spirituellen Richtung sehe ich, daß sie die Leiblichkeit möglicherweise vernachlässigen könnte. Geist und Leib gehören zusammen.
– Ich meine, es kommt darauf an, den inneren Wegweise zu entdecken, wieder zu entdecken und ihn zu fördern, dh. die selbstheilenden Kräfte zu somatischen, im psychischen, aber auch geistigen Bereich zu aktivieren und dabei durchaus Impulse von außen aufnehmen. Gefahr sehe ich darin, wenn viele Leute in unserer Zeit Jünger großer Gurus werden. Bei ihnen liegt oft eine enorme Ich-Schwäche vor.

Soll man die alten Wege einfach fortsetzen oder neue Formen finden, wie Gruppenehe, usw. oder besser versuchen, eine Beziehung durch eigene Arbeit an seinen Stärken und Schwächen zu vertiefen und zu bessern?
– Alte Wege sollte man nicht fortsetzen, sondern man soll sie sich wohl anschauen und berücksichtigen, aber fortsetzen, das ist immer eine tote Geschichte. Man muß sich selber auf den Weg machen.
– Mich inspiriert die Frage, an Momo zu denken: Je langsamer, desto schneller! Also: Auf dem Weg langsam weitergehen.
– Im Zeitalter der Reizüberflutung bringen neue Formen von Gruppenehen oder ähnlichem zusätzliche Reize und Probleme. Der heutige Mensch braucht eher eine sichere Höhle.
– Die meisten Menschen, die ich traf, haben eine monogame Schlagseite. Von daher haben so große Neuerungen, wie Gruppenehen wenig Chancen. Die Arbeit an eigenen Stärken und Schwächen halte ich für wichtig vorausgesetzt, daß man es nicht als Einzelkämpfer tut und daß man sein Heil nicht allein in der Beziehung sucht.
– M.E. ändert sich der Fragenkatalog und seine Variationsbreite, sobald Kinder mit im Spiel sind, weil deren Wohl stark im Blickpunkt bleiben muß. Ansonsten schafft man eine schlechte Ausgangsposition für die nächste Generation.
– Die Ehe, bzw. die Familie im herkömmlichen Sinn als Sozial-Uterus im Blick auf die Erziehung der Kinder ist m.E. unersetzlich. Wichtig scheint mir allerdings die Einbettung der Familie bzw. Ehe oder auch der einzelnen Glieder in andere Gruppen.

Ist es besser für viele alleine zu leben? Hat das irgendwelche Vorteile? In gewöhnlicher Hinsicht oder in spiritueller Hinsicht?
– Der Einzelne sollte auch an dieser Stelle seinen Weg finden und wenn er diesen Weg bewußt geht, dann wird er ihm möglicherweise Vorteile bringen. Ich denke jetzt an die Angehörigen zölibaterer Berufe, die diesen Weg ganz bewußt gegangen sind und enorm viel Frucht gebracht haben.
– Meiner Meinung nach gibt es nicht viele Menschen, die allein leben können, weil dazu viel seelische Stärke gehört. Für Spiritualität scheint Alleinleben zuträglich zu sein, aber es ist offenbar für die Allgemeinheit nicht praktikabel.
– Ich hatte zuerst sehr alternativ gedacht, entweder ich lebe allein, oder ich lebe in Gemeinschaft mit einem Partner z.B. Mich bewegt die Frage, ob nicht auch streckenweises 'Für-mich-leben' in der Partnerbeziehung, etwa in spiritueller Hinsicht, die Lösung ist, daß ich mir die Freiräume schaffe, für mich zu sein – in der Gemeinschaft, in der Beziehung. Das hat für mich vor allen Dingen spirituelle Konsequenzen.
– Ich will versuchen, für mich zu lernen, ein Stück weit allein zu leben, auch im Blick auf das evtl. Sterben des Partners. Dazu scheint mir die spirituelle Seite eine Hilfe zu sein,

„Meditation und Psychotherapie als eine Form der Selbsterkenntnis können die Du-Fähigkeit fördern. Aber sie können auch zu einem Ego-Trip werden."

wobei ich mich immer wieder auch um Gruppen bemühen will und muß, um das überhaupt auszuhalten.
– Ich meine, hier kann und sollte man keine Normen aufstellen, beides hat Vor- und Nachteile. Wer zu einem spirituellen Leben berufen ist, hat weniger Ablenkung, wenn er nicht in einer kleinen Familie lebt, aber es fehlt ihm dann auch die Möglichkeit, seine spirituellen Erfahrungen unmittelbar zu erden.

Können Menschen sich durch Meditation oder andere Formen der Selbsterkenntnis näher kommen und kann eine Beziehung dadurch verbessert werden? Oder führt ein meditatives Leben zur Absonderung?
– Echtes meditatives Leben führt gerade nicht zur Absonderung, sondern führt aus dem In-sich-gekrümmt-sein des Menschen heraus zum nächsten hin und zu Gott hin. Meditatives Leben halte ich für eine Möglichkeit, der Zersplitterung unserer Gesellschaft wenigstens im einzelnen entgegenzuwirken, um etwas für die Gemeinschaft zu tun im Kleinen und auch, wenn das viele machen, im Größeren.
– Meditation und Psychotherapie als eine Form der Selbsterkenntnis können die Du-Fähigkeit fördern. Aber sie können auch zu einem Ego-Trip werden. Dann fördern sie eher die Absonderung (Meditation) und den Narzismus (Psychotherapie).
– Ich denke, daß das zum großen Teil von der Form der Meditation abhängt. Für mich ist eigentlich nur der Weg einer ganzheitlichen Meditation denkbar, wo ich dann auch in Kontakt komme mit meinem Bedürfnis nach Beziehung, wenn ich mich daran freuen und das auch umsetzen kann in mein Verhältnis zu anderen. Meditationsformen, durch die ich mich nur loslöse von anderen, sind für mich schwierig.

Habt Ihr solche Fragen während einer Eheberatung schon diskutiert?
– Ja, manchmal.
– Es ist mir einmal passiert, und zwar in der Abschlußphase, nachdem der größte Schutt weggeräumt war und die Frage der Neuorientierung aufkam und nach Modellen gesucht wurde.
– Bei mir meistens gegen Ende einer Therapie, was gelegentlich dazu führt, daß jemand in die Meditationsgruppe geht.
– Bei mir in letzter Zeit häufiger als früher.

Spielt die Ehe eine Rolle für ein spirituelles Leben?
Ja, in beiden Richtungen. Sie kann spirituelles Leben kaputt machen, und sie kann es bereichern, wenn jeder er selbst bleibt, aber dem anderen ein Du ist.
– Ich wüßte nicht, wie mein spirituelles Leben ohne meine Frau zu dem geworden wäre, was ich heute glücklich und dankbar besitze.
– Will man besondere Formen der Spiritualität leben, z.B. sehr strenge, dann ist Familie mit Kindern nach meiner Meinung hinderlich, weil man zur "Aufzucht" derselben mehr Kraft und Zeit braucht, als sehr strenge Formen der Spiritualität zulassen, zumindest eine längere Zeitspanne im Leben eines Erwachsenen.

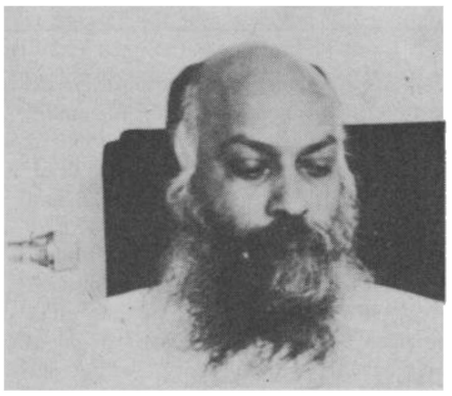
Wie können verheiratete Männer und Frauen mit der Anziehung von anderen Frauen und Männern fertig werden? Oder soll man sexuelle Beziehungen eingehen wie sie kommen?
– Ein Händedruck ist ein sexueller Akt, daran komme ich nicht vorbei. Der negative Touch in dieser Frage macht mich hellhörig gegenüber der spirituellen Lebenshaltung. Es gibt überhaupt keinen Menschen ohne Sexualität. So liegt mir gar nicht daran, da drum herum zu kommen, ich kann es gar nicht. Ich kann es nur gestalten oder es gestaltet mich.
– Ich hoffe, daß wir nie mit der wechselseitigen Anziehung *fertig* werden, weder in dem Sinne, daß sie eines Tages aufhört, noch in dem Sinne, daß wir sie eines Tages fest in den Griff bekommen. Ich möchte den Reichtum des Lebens nicht abschaffen.
– Wo man sexuelle Beziehungen eingeht, wie sie kommen, wie sie sich ergeben, vermindert sich sehr rasch die Fähigkeit, beglückende Sexualität überhaupt zu erleben.

Meint Ihr, daß die Einrichtung der Ehe auch in Zukunft und auch für alternative Lebensformen eine Bedeutung hat?
– Ja. – Ja. – Ja. – Ja.

Glaubt Ihr, daß das offenere Verhalten junger Leute heute und die Entwicklung non-verbaler Wahrnehmung und Kommunikation eine neue Art von Beziehung möglich macht?
– Ich habe etwas Angst, daß die berühmten jungen Leute doch beim eigenen Egoismus, bei sich stecken bleiben und sich eben nur selbst verwirklichen, den anderen nicht mehr recht sehen und so im Grunde unreifere Beziehungen eingehen als manche Generation vorher.
– Ich denke, daß offeneres Verhalten schon eine Hilfe bedeutet, aber daß man meint, es würden nun ganz neue Arten von Beziehungen sich entwickeln, das glaub' ich nicht. Vielleicht wird der Weg ein etwas anderer sein, vielleicht auch ein bißchen schneller. Aber irgendwie bezweifle ich das auch, denn die Reifung einer Persönlichkeit ist immer eine mühevolle Angelegenheit. Da gibt es ein paar Hilfen und ich glaube, Offenheit ist eine ganz gute. Aber Wachstum geht nur schrittweise vor sich. Auch die jungen Leute brauchen eben ihre Zeit, stolpern, stehen wieder auf. Eine Wunderpille zum schnellen Wachstumserfolg oder zur Vermeidung von Wachstumsschmerzen gibt es nicht.
– Ich glaube auch, daß darin mancherlei Hilfen liegen unter der Voraussetzung, daß man sich nicht um den Prozeß des Sterbens und Neuwerdens herummogelt.

Wir danken für Ihre Antworten.

Bhagwan („der Gesegnete") Shree Rajneesh, 48 Jahre, ist ein sehr populärer "Guru", zu dem jährlich einige tausend Leute in sein Ashram in Poona, Indien, reisen. Seine Bücher sind in vielen Sprachen verbreitet, das für und wider über seine Arbeit wird in allen größeren Medien und Zeitschriften geführt. Er war Philosophieprofessor bevor er sich entschloß, außerhalb der Universität neue Impulse in die Welt verkrusteter Ideen einzuführen. Ob er der neue „Buddha" ist, wird die Geschichte zeigen. Auf jeden Fall sind seine Vorträge immer wieder frisch und inspirierend.



Bhagwan Rajneesh hält an einem Tag Vorträge über verschiedene Themen aus den heiligen Schriften, den Sutras, Veden, Upanischaden, des Zen, über Sufismus etc. und am nächsten Tag beantwortet er Fragen.

Bhagwan Shree Rajneesh

Warum tut Liebe so weh?

Liebe tut weh, weil sie den Weg zur Glückseligkeit ebnet. Liebe tut weh, weil sie dein Wesen von Grund auf verwandelt; es ist eine Mutation. Jede radikale Wandlung ist schmerzhaft, weil das Alte dem Neuen Platz machen muß. Das Alte ist vertraut, bekannt, sicher, während das Neue vollkommen unbekannt ist. Man begibt sich in unbefahrene Gewässer. Man kann seinen Verstand nicht gebrauchen, wenn man etwas Neuem gegenübertritt; nur im Umgang mit dem Alten kennt sich der Verstand aus. Der Verstand kann nur im Altbekannten funktionieren; bei allem Neuen ist er absolut unbrauchbar.

Darum kommt Angst auf, wenn man die alte, bequeme, sichere Welt, die Welt bürgerlicher Annehmlichkeiten hinter sich läßt; damit beginnt der Schmerz. Den gleichen Schmerz empfindet ein Kind beim Verlassen des Mutterleibs; den gleichen Schmerz empfindet ein Vogel, wenn er aus dem Ei schlüpft. Den gleichen Schmerz empfindet ein Vogel, wenn er zum erstenmal seine Flügel ausbreiten und das Nest verlassen muß.

Die Angst vor dem Unbekannten steht gegen die Sicherheit des Altherbekannten. Die Unsicherheit, die Unvorhersehbarkeit des Unbekannten macht einem Angst.

Und da es bei der Liebe um eine Wandlung vom „Selbst" zu einem Zustand der Selbstlosigkeit, der Egolosigkeit geht, ist das Leid ungeheuer groß. Aber man kann Ekstase nicht erfahren, ohne durch tiefstes Leid zu gehen. Wenn Gold geläutert werden soll, muß es im Feuer brennen.

Liebe ist Feuer.

Millionen von Menschen ziehen ein liebloses Leben vor, weil Liebe mit Schmerzen verbunden ist. Auch sie müssen leiden, aber ihr Leiden ist vergeblich. Um der Liebe willen zu leiden, ist kein vergebliches Leiden. Aus Liebe zu leiden ist schöpferisch, denn es führt zu höheren Dimensionen des Bewußtseins. Ohne Liebe zu leiden, ist absolute Energieverschwendung und führt nirgends hin; es hält dich nur weiter im selben Teufelskreis gefangen.

Ein Mensch ohne Liebe ist abgekapselt. Er kennt nur sich selbst – und inwieweit kann er sich selbst kennen, wenn er den anderen nicht kennengelernt hat? Denn nur der andere kann ihm einen Spiegel vorhalten. Ohne den anderen zu erkennen, kannst du dich niemals selbst erkennen. Liebe ist also eine grundsätzliche Voraussetzung auch für Selbsterkenntnis. Ein Mensch, der niemals einen anderen in tiefer Liebe, in intensiver Leidenschaft, in überwältigender Ekstase erfahren hat, kann nicht wissen, wer er selbst ist, weil er keinen Spiegel hat, in dem er sein eigenes Bild betrachten kann.

Beziehungen sind Spiegel – Und je reiner die Liebe, je höher die Ebene, desto getreulicher und klarer die Widerspiegelung. Aber Liebe auf höherer Ebene verlangt deine Offenheit, verlangt, daß du verletzbar bist. Du mußt deinen Schutzpanzer ablegen, und das tut weh. Du darfst nicht ständig auf der Hut sein; du mußt alles berechnende Denken aufgeben und Risiken eingehen. Du muß gefährlich leben. Der andere kann dir weh tun – das ist die Angst, wenn du deine Verletzlichkeit zeigst. Der andere kann dich zurückweisen – das ist die Angst, die Liebe mit sich bringt.

Das Spiegelbild deines eigenen Wesens, das der andere reflektiert, kann häßlich aussehen – das ist die Angst – und so vermeidest du, in den Spiegel zu sehen. Aber indem du einen Bogen um den Spiegel machst, wirst du noch nicht schön; dadurch, daß du die Situation vermeidest, wirst du nicht reifer. Du mußt die Herausforderung annehmen.

Man muß sich der Liebe stellen; das ist der erste Schritt in Richtung Gott, und man kommt nicht darum herum. Leute, die versuchen, den Schritt in die Liebe zu vermeiden, gelangen nie zu Gott. Dieser Schritt ist unerläßlich, denn du wirst dir deiner Totalität nur bewußt, wenn du von der Gegenwart des anderen dazu provoziert wirst, wenn dein Wesen vom Wesen des anderen bereichert wird, wenn du dich aus deinem abgeschlossenen, selbstgenügsamen Schneckenhaus unter den freien Himmel locken läßt.

Liebe ist ein freier Himmel. Lieben bedeutet, die Flügel auszubreiten. . . Aber es ist ganz natürlich, daß der freie Himmel Furcht erregt.

„Liebe tut weh, weil sie den Weg zur Glückseligkeit ebnet. Liebe tut weh, weil sie dein Wesen von Grund auf verwandelt; es ist eine Mutation. Jede radikale Wandlung ist schmerzhaft."

„Millionen von Menschen ziehen ein liebloses Leben vor, weil Liebe mit Schmerzen verbunden ist. Auch sie müssen leiden, aber ihr Leiden ist vergeblich. Um der Liebe willen zu leiden, ist kein vergebliches Leiden. . ."

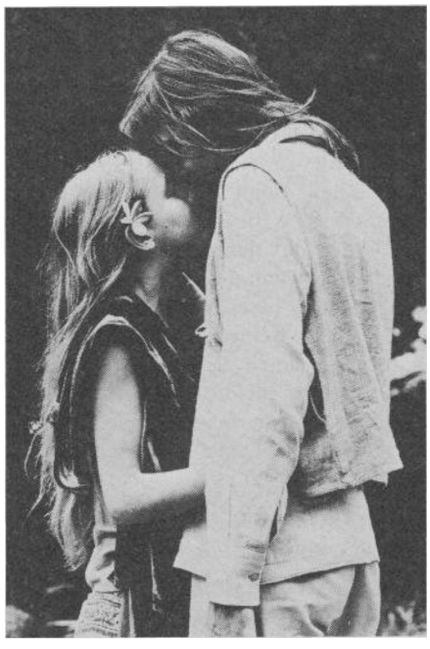
Und es ist ungeheuer schmerzhaft, sein Ego aufzugeben, denn man hat uns dazu erzogen, unser Ego so groß und stark wie möglich zu machen. Wir denken, das Ego sei unser größter und einziger Schatz. Wir haben es behütet, wir haben es verziert, wir haben es unermüdlich aufpoliert – und wenn dann die Liebe an unsere Türen klopft, wird es notwendig, das Ego beiseite zu legen, sonst kann man nicht lieben – das tut natürlich weh. Es ist euer Lebenswerk, in das ihr alle investiert habt – in dieses häßliche Ego, in diese Vorstellung, daß „Ich getrennt von der Schöpfung existiere".

Diese Vorstellung ist häßlich, weil sie nicht wahr ist.

Es ist eine Täuschung, aber unsere Gesellschaft lebt aus der Vorstellung und baut auf ihr auf, daß jede Person eine einzelne Person ist und für nichts Größeres steht.

In Wahrheit gibt es überhaupt keine Personen auf der Welt, sondern nur Vergegenwärtigungen von ettwas Größerem. Du bist nicht, dich gibt es nicht als ein „Ich", das getrennt vom Ganzen existiert. Du bist ein Teil des Ganzen. Das Ganze lebt dich, atmet in dir, pulsiert in dir. Das Ganze ist dein Leben.

Durch Liebe erfahrt ihr zum erstenmal, was es bedeutet, im Einklang mit etwas anderem als eurem Ego zu sein. Durch Liebe lernt ihr zum erstenmal,



daß ihr mit jemandem harmonisch zusammenschwingen könnt, der nie eurem Ego angehört hat. Und wenn ihr in harmonischen Einklang mit einer Frau, einem Mann, mit einem Freund sein könnt, wenn ihr mit eurem Kinde, eurer Mutter in Harmonie sein könnt, warum nicht mit allen menschlichen Wesen? Wenn die Harmonie mit einer einzigen Person euch schon so glücklich macht, wieviel Glück werdet ihr erst erfahren, wenn ihr in Harmonie mit allen menschlichen Wesen lebt? Und wenn ihr in Harmonie mit allen menschlichen Wesen leben könnt, warum nicht auch mit den Tieren, den Vögeln und Bäumen? Dann ergibt sich ein Schritt aus dem anderen.

Liebe ist eine Himmelsleiter, die mit einem einzelnen Menschen beginnt und mit der Gesamtheit endet. Liebe ist der Anfang, Gott ist das Ende. Vor Liebe Angst zu haben, sich vor den Wachstumsschmerzen der Liebe zu fürchten, bedeutet, sich in einer dunklen Zelle abzuschließen.

Es gibt Probleme, die bedeutungslos sind, die euch nirgends hinführen, die euch nur gefangen halten, die euch einfach in eurer alten Misere belassen, und es gibt Probleme, die kreativ sind, weil sie euch zu einem höheren Bewußtsein führen.

Liebe schafft Probleme. Ihr könnt sie vermeiden, indem ihr der Liebe aus dem Weg geht, aber diese Probleme haben eine sehr wesentliche Bedeutung; man muß ihnen ins Auge sehen, sich ihnen stellen. Man muß sie durchleben, hindurchgehen und darüber hinausgehen. Und der Weg darüberhinaus führt nun einmal hindurch. Liebe ist das einzig Lohnenswerte im Leben, alles andere ist nebensächlich. Wenn es der Liebe dient, dann gut – aber alles andere ist nur ein Mittel – die Liebe ist der Zweck. Darum liebt, egal wie weh es tut.

Wenn ihr euch nicht auf die Liebe einlaßt – wozu viele Menschen sich entschlossen haben – bleibt ihr stecken. Dann ist euer Leben keine Pilgerfahrt, kein Fluß, der zum Ozean fließt. Dann wird euer Leben zum stehenden Wasser, zur Pfütze, und bald bleibt nichts als Schmutz und Schlamm übrig. Um sauber, klar zu bleiben, muß man weiterfließen. Ein Fluß bleibt rein, weil er immer weiterfließt. Dieses Fließen ist es, was einen unaufhörlich jung und unberührt erhält.

Ein Liebender bleibt jungfräulich – alle Liebenden sind unberührt. Lieblose Menschen können nicht jungfräulich bleiben, ihr Wesen bleibt verschlossen, stagniert und fault; früher oder später fangen sie an zu stinken – und zwar eher früher als später – weil ihr Weg nirgendwo hinführt, ihr Leben ist abgestorben.

An diesem Punkt befindet sich der moderne Mensch. Und deshalb greifen alle möglichen Neurosen um sich; Wahnsinn in jeder Form breitet sich aus. Psychische Krankheiten haben epidemische Ausmaße angenommen. Nicht mehr nur Einzelne sind seelisch krank, es ist tatsächlich so, daß die ganze Erde ein einziges Irrenhaus geworden ist. Die gesamte Menschheit leidet unter neurotischen Störungen.

Du brauchst dich gar nicht mit Gift umbringen oder von einer Klippe zu springen oder dir eine Kugel durch den Kopf jagen – du kannst einen Selbstmord begehen, der sich über lange Zeit erstreckt. Das ist es, was geschieht. Nur wenige Menschen begehen Selbstmord auf die plötzliche Art, die meisten haben sich für die langsame Art entschieden. Ganz allmählich, nach und nach sterben sie ab. Aber die Tendenz, Selbstmord zu begehen, ist schon fast zu einer globalen Erscheinung geworden.

Das ist keine Art zu leben, und der Grund dafür, der tiefste Beweggrund dafür, ist die Tatsache, daß wir vergessen haben, die Sprache der Liebe zu sprechen. Wir sind nicht mehr mutig genug, uns auf das Abenteuer, das Liebe heißt einzulassen.

Daher das übermäßige Interesse der Leute am Sex, denn beim Sex geht man kein Risiko ein. Es ist eine momentane Angelegenheit, man zeigt keine weitere Anteilnahme. Liebe bedeutet Anteilnahme, Liebe bedeutet Bindung. Liebe ist nicht kurzlebig und flüchtig; wenn sie einmal Wurzeln gefaßt hat, kann sie für immer sein. Es kann zu einer lebenslangen Bindung werden. Liebe verlangt Vertrautheit, und nur wenn man sich zutiefst mit dem anderen vertrautmacht, wird er zum Spiegel. Wenn du einer Frau oder einem Mann auf sexueller Ebene begegnest, seid ihr euch überhaupt nicht begegnet – im Gegenteil, du hast die Seele des anderen vermie-

den. Du hast nur seinen Körper benutzt und dann die Flucht ergriffen, und der andere hat deinen Körper benutzt und ist davongerannt. Ihr werdet nie so intim miteinander, daß sich eure ursprünglichen Gesichter offenbaren.

Liebe ist das größte Zen-Rätsel.

Sie verursacht Schmerzen, aber geht ihr deshalb nicht aus dem Weg. Wenn ihr die Liebe umgeht, hat ihr die wichtigste Gelegenheit, seelisch zu wachsen, umgangen. Laßt euch darauf ein, erleidet die Schmerzen der Liebe, denn dadurch erfahrt ihr irgendwann auch die höchste Ekstase. Ja, sie schafft Leiden und Qualen, aber aus diesen Qualen wird Ekstase geboren. Ja, du wirst sterben müssen, sterben als ein Ego, aber wenn du als ein Ego sterben kannst, wirst du als ein Gott, ein Buddha wiedergeboren. Liebe gibt deiner Zunge den ersten Vorgeschmack auf das Tao, auf Sufismus, auf Zen. Liebe beweist dir zum erstenmal, daß Gott ist, daß Leben nicht sinnlos ist.

Menschen, die das Leben sinnlos nennen, sind Menschen, die keine Liebe erfahren haben; damit sagen sie nur, daß sie die Liebe im Leben versäumt haben.

Nimm die Schmerzen und den Liebeskummer in Kauf. Geh durch die dunkle Nacht – und du wirst einen herrlichen Sonnenaufgang erleben. Nur aus dem Schoß der dunklen Nacht bricht am Ende die Sonne hervor. Nur nach einer tiefen Nacht kann es Morgen werden.

Meine einzige Devise heißt Liebe. Ich lehre die Liebe, und nur die Liebe allein, und sonst gar nichts. Ihr könnt Gott völlig vergessen, das ist bloß ein leeres Wort. Ihr könnt eure Gebete vergessen, denn sie sind nichts weiter als Rituale, die euch von anderen beigebracht wurden. Liebe ist ein natürliches Gebet, das kein Mensch euch beigebracht hat, sie ist euch angeboren. Liebe ist der wahre Gott. Nicht der Gott der Theologen, sondern der Gott eines Menschen wie Buddha, wie Jesus, wie Mohammed – der Gott der Sufis. Liebe ist ein *tarika*, eine Methode, dich als abgespaltenes Einzelwesen zu töten, so daß du zum Unendlichen wirst; so daß du als ein Tautropfen verschwindest und zum Meer wirst.

Durch die Tür der Liebe wirst du gehen müssen – und es ist ganz natürlich, daß es wehtut, wenn man anfängt zu verdunsten, nachdem man so lange Zeit als ein Tautropfen gelebt hat. Es tut weh, weil man immer gedacht hat: „Ich bin soundso", und auf einmal löst sich alles auf. Man glaubt, man stirbt . . . Du bist es nicht der stirbt. Eine Illusion stirbt. Du hast dich restlos mit dieser Illusion identifiziert, das ist wahr, aber Illusion bleibt Illusion. Nur wenn die Illusion verschwunden ist, kannst du erkennen, wer du bist, und diese Erkenntnis bringt dich auf den höchsten Gipfel der Freude, der Seligkeit, der Lebensliebe.

(Dieser Artikel war ein Auszug aus dem Buch „Intelligenz des Herzens", erschienen im Herbst 1979 beim Ki-Buch-Verlag, Urbanstr.64, 1 Berlin 61, wo es auch bestellt werden kann.)
(c) Ki-Buch-Verlag

„Man muß sich der Liebe stellen; das ist der erste Schritt in Richtung Gott, und man kommt nicht darum herum. Leute, die versuchen, den Schritt in die Liebe zu vermeiden, gelangen nie zu Gott."

Thema/ Beziehungen, Ehe

Ehe als spirituelle Erfahrung

von Bruno und Magdalena Martin

Seit Beginn der sogenannten "sexuellen Revolution" sind große Veränderungen in den Beziehungen zwischen Frauen und Männern eingetreten. Es ist heute wesentlich einfacher, für Frauen wie Männer, auf das andere Geschlecht zuzugehen. Es werden weniger hohe Ansprüche an die Beziehung gestellt, sehr häufig kommt ein sexueller Kontakt zustande, ohne daß ein Paar sich lange kennen muß. Man spricht offen über alle Dinge. Dennoch ist eine Zunahme von Eheschließungen statistisch festzustellen.

Eine gewöhnliche Ehe scheint für beide Partner immer noch einen gewissen Reiz auszuüben. Man kann vermuten, daß durch die Isolierung des Einzelnen in der Industriegesellschaft die Sicherheit mit einem anderen Menschen gesucht wird. Die Ehe hat noch andere Vorteile: regelmäßige Sexualbeziehungen, ökonomische Vorteile, gesellschaftliches Ansehen.

Es ist jedoch auch festzustellen, daß die Ehen im allgemeinen nach einiger Zeit relativ unbefriedigend werden. Anfängliche Zuneigung läßt nach, die Alltagsroutine entfremdet die Partner voneinander. Jeder will für sich den größten Vorteil ziehen, die Frau wird dabei häufig noch immer benachteiligt. Viele ziehen deshalb das Alleinsein vor.

Es gibt aber auch Alternativen – einerseits zur gewöhnlichen Ehe und andererseits auch zum freien und häufigen Wechseln des Partners. Diese Alternative wäre eine spirituelle Ehe. Eine Ehe, in der die Partner den anderen an die erste Stelle setzen und sich selbst an die zweite. Eine Ehe, die nicht so sehr von äußeren Anziehungen und ökonomischen Umständen getragen wird, sondern aus dem tiefen Wunsch, eine innere, seelische Einheit aufzubauen.

Das ist keineswegs leicht und sicher auch nicht allen Menschen anzuraten, noch weniger sollte ein Dogma daraus gemacht werden. Aber es sollte als Möglichkeit in Betracht gezogen werden, weil es dem Leben zu zweit (oder zu mehreren, falls Kinder hinzukommen) eine andere Dimension gibt. Diese spirituelle Ehe eignet sich im besonderen für Leute, die selbst auf einem spirituellen Weg sind. Manche spirituelle Meister behaupten, eine Ehe sei hinderlich. Andere behaupten, erst die Ehe führt zu einer ganzheitlichen Vervollkommnung. Letztendlich muß das jeder selbst sehen und entscheiden.

Unsere Erfahrungen

Unsere Ehe wurde als „heilige Sache" beschlossen. Von Anfang an war uns klar – nachdem die Entscheidung getroffen war – daß wir den Versuch machen wollten, über eine gewöhnliche Beziehung hinauszugehen. Grundlage war die Erkenntnis, daß beide Partner an sich selbst arbeiten müssen, die Beziehung immer wieder von Neuem zu stärken und zu erfrischen. Die Umstände und die Entwicklung hat gezeigt, daß trotz der Alltagsroutine und vielen Schwierigkeiten die Beziehung immer tiefer wurde. Man kann sogar

„Grundlage war die Erkenntnis, daß beide Partner an sich selbst arbeiten müssen, die Beziehung immer wieder von Neuem zu stärken und zu erfrischen."

sagen, daß gerade die Schwierigkeiten, die von außen kamen, das innere Band stärkten. Denken wir nur mit dem Kopf darüber nach, würden wir sagen, es ist verrückt; doch gefühlsmäßig und vom Willen her gesehen ist diese Situation – vier Kinder, eine Stadtwohnung, häufige Umzüge, viel Arbeit etc. – eine echte Herausforderung, die wir immer wieder von Neuem bejahen und auf uns nehmen.

Wir lernen viel über uns selbst. Die Kinder sind in mancher Hinsicht – wenn auch unbewußt – spirituelle Lehrer, die immer wieder ihre Finger in unsere Schwächen stoßen. Sie fordern uns ganz, sie fordern mit einiger Berechtigung, daß wir uns auf ihre Bedürfnisse einstellen. Wir müssen ihnen immer wieder klarmachen, daß wir auch Bedürfnisse haben. Gleichzeitig lernen wir, nicht auf unser Recht zu pochen, sondern zurückzustehen, unser Ego zurückdrängen lassen. Fähigkeiten wie Geduld, Einsicht in Situationen und Notwendigkeiten, Hingabe an den Partner und die Kinder, Liebe – also spirituelle Werte – werden immer wieder geweckt, besonders, wenn der allgemeine Druck ziemlich stark ist. Wir müssen unsere Stärken entwickeln, so wie wir unsere Schwächen überwinden lernen.

Eine Hilfe ist natürlich, daß wir Methoden gelernt haben, uns selbst zu sehen, Ärger und negative Gefühle umzuwandeln, aber auch für höhere Energien und Führung offen zu sein, die dann helfen, wenn wir nicht mehr alleine weiterkommen. Jede Lebenssituation ist eine Lehrsituation und wir wachsen mit jeder Anstrengungen, die uns das Leben auferlegt. Die geistige Dimension ist in unser Leben integriert, nicht nur äußerlich. Vieles würden wir nicht schaffen, würden wir nicht aufeinander eingehen. Die Sensibilität und die Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse des Partners, der Kinder und der Situation sind wichtige Faktoren, an denen wir seit Jahren arbeiten. Wenn einer nicht weiterkommt kann der andere helfen und umgekehrt. Wenn einer einschläft, ist der andere wach und kann ihn aufwecken. Selten, daß wir beide einschlafen. Doch dieser Schlaf währt nicht lange, denn die Kinder nutzen schnell die Situation aus. Spätestens, wenn sie sozusagen "auf unseren Köpfen herumtanzen" wachen wir wieder auf. Uns geht es um Kooperation, um Gleichgewicht, auch zwischen Eltern und Kindern. .Das Gleichgewicht ist immer ein prekäres, es muß dauernd erarbeitet werden. Auch körperliche Krankheiten des einen oder anderen Partners oder der Kinder sind Indikatoren für fehlendes Gleichgewicht.

Problemlösung, Sexualität

Wir haben auch gelernt, Probleme nicht zu zerreden, 'auszudiskutieren', was viele für richtig erachten. Wir lassen uns Zeit damit, irgendein Problem zu diskutieren. Oft stellt es sich heraus, daß es sich von alleine gelöst hat. Wenn wir diskutieren, dann versuchen wir, dem anderen zuzuhören. Sicher, es gibt auch Situationen, die emotional sind, kleine Kämpfchen, doch zumeist reinigen diese Kämpfe die Luft und sind ein Zeichen für die Gesundheit unserer Beziehung.

Ebenso die Sexualität. Wir meinen, daß es niemanden weiterbringt, wenn er außerhalb der Ehe sexuelle Beziehungen eingeht. Wenn wir uns gegenseitig nicht mehr anziehen, liegt es nicht an äußeren Faktoren, da sind tiefere Dinge gestört. Im Gegenteil: ein gutes Zeichen für unser Zusammenwachsen ist für uns, daß jede sexuelle Beziehung ein neues Erlebnis ist. Wir haben ein tiefes Bedürfnis nach Vereinigung und sind immer auf irgendeine Weise erfrischt und seelisch verbunden. Es findet ein innerer Austausch statt, das spüren wir konkret, es ist nicht mehr nur Theorie für uns. Wir haben das Gefühl, daß viel Kraft für inneres Wachstum verloren geht, wenn man mehrere Beziehungen auf sexueller Ebene eingeht. (Das wissen wir aus früheren Erfahrungen.) Das braucht natürlich nicht unbedingt der Fall zu sein, das muß jeder selbst herausfinden. Doch wir haben oft bei Gesprächen mit anderen Frauen und Männern gemerkt, daß der 'Seitensprung' das eigentliche Problem nicht gelöst hat. Wir würden allerdings nicht ausschließen, daß auch vier Leute z.B. die gleiche Erfahrung machen können wie zwei, oder daß eine Wesensbeziehung eines Partners mit einem anderen außerhalb der Ehe möglich ist. Unser Standpunkt ist keineswegs moralischer Art. Wir sehen nur, wo Grenzen liegen und akzeptieren sie – ohne von vornherein auszuschließen, daß wir sie überwinden könnten. Auf jeden Fall sollten Partner zuerst einmal an ihrer Zweierbeziehung arbeiten, bevor sie diese erweitern!

Bei uns hat sich auch eine gewisse Rollentrennung eingestellt, obwohl es dabei keine festen Grenzen gibt. Magdalena führt den Haushalt und ist für die Kinder verantwortlich, für die Wäsche, das Einkaufen etc., Bruno macht den Verlag und ist für alle anderen Arbeiten verantwortlich. Doch wenn immer es möglich ist, übernimmt Bruno auch den Haushalt, versorgt die Kinder, auch nachts,

putzt und spült das Geschirr oder geht einkaufen. Magdalena macht auch die Buchhaltung und schreibt gelegentlich etwas oder hat sonst einen guten Rat oder eine Idee. Bei größeren Projekten der Familie oder im Verlag entscheiden wir gemeinsam. Dadurch, daß die Arbeit und die Familie nicht an getrennten Plätzen ablaufen, ist alles noch sehr vermischt und jeder weiß und sieht, was der andere tut. Dadurch gibt es bei uns eigentlich überhaupt keine Trennung von Leben und Arbeit und die damit einhergehende Entfremdung. Wenn der Verlag größer wäre, würden da vielleicht neue Probleme entstehen, doch wir vermuten, daß wir diese auch lösen werden.

Emanzipation der Frau?

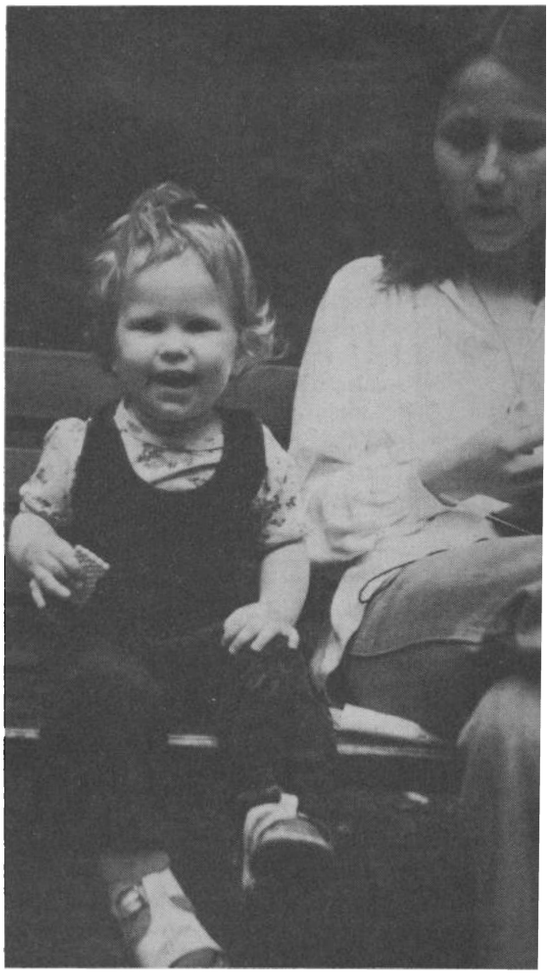
Die ganze Emanzipationsgeschichte, sagt Magdalena, wird viel zu negativ aufgefaßt. Wenn eine Frau innere Stärke entwickelt, hat sie großen Einfluß auf den Mann. Die Frau hat Qualitäten, die der Mann entweder gar nicht hat, oder die bei ihm unterentwickelt sind. Und umgekehrt. Es kommt darauf an, daß beide sich gegenseitig akzeptieren und versuchen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu helfen, die inneren Qualitäten und Fähigkeiten zu stärken. Es gibt viele Möglichkeiten, Beziehungen zu verbessern und innere Verbindungen zu stärken. Wir meinen, daß wir uns gegenseitig immer mehr zu sagen und zu geben haben, daß wir nach sechs Ehejahren kaum ein Bruchteil der Möglichkeiten ausgeschöpft haben, uns gegenseitig anzuregen und unser Wachstum zu verstärken.

Allgemeine Grundlagen

Einige Punkte könnten wir als Rat für andere erwähnen:

1. Niemand sollte den anderen als Besitz betrachten, sondern vielmehr ihn als Geschöpf, für dessen Wachstum er mit verantwortlich ist.
2. Jeder sollte den anderen bestärken, seine eigenen Qualitäten zu entdecken und zu entfalten und nie auf den Schwächen des anderen herumreiten und herummäkeln. Wenn notwendig, weise mit Liebe darauf hin.
3. Gemeinsame Übungen und Aktivitäten stärken die Verbindung. Dazu zählen Atemübungen, Meditationen, Massage, Sexualität, Inneres Zuhören, Sensibilisierungsübungen, Telepathieübungen, gemeinsames Lesen und Vorlesen, aber auch Alleinlassen des Partners, wenn er es wünscht.
4. Interessen für die Interessen des anderen, Rücksichtnahme, Eingehen auf seine Bedürfnisse. Sein 'Anderssein' akzeptieren, nicht ständiges Verbessernwollen.
5. Offenheit in jeder Hinsicht. Offene Gespräche, auch über tiefe Probleme, über spirituelle Probleme; offene Sexualität, Hingabe, Geduld.

Wir haben sicher nicht alles ausgeschöpft, was zu diesem Thema zu sagen wäre, doch es sollte auch nur eine Anregung sein, diese Möglichkeit als eine realistische einzuschätzen, da wir selbst die Erfahrung gemacht haben, daß es durchaus geht – zu unserer Zufriedenheit.



ATEMÜBUNG

Wenn du deinen gewöhnlichen Atem beobachtest, kannst du feststellen, daß er flach ist und nur einen kleinen Teil des Brustkorbs ausfüllt. Nehme nun einen tiefen Atemzug durch die Nase und versuche, deinen gesamten Brustkorb auszufüllen. Um die Zwerchfellatmung zu lernen, ist es auch zu empfehlen, sich auf den Rücken zu legen und ein Bein etwas anzuwinkeln. Wenn der Atem vollständig ist, dehnt sich der ganze Brustkorb, einschließlich des Bauches und der Rippen. Machst du tiefe Atemzüge für eine Weile, wirst du langsam spüren, wie du innerlich ruhiger wirst und wie dein Körper mit angenehmen Gefühlen erfüllt wird. Gut ist es, nach einer tiefen Einatmung den Atem für ein paar Sekunden (max. 20 Sek.) anzuhalten und dann wieder ganz auszuatmen. Auf diese Weise können verbrauchte Gase erst richtig ausgetauscht werden. Gleichzeitig wird das Gefühlszentrum geweckt.
Atem ist ein sehr sensitives Instrument für deinen inneren Zustand. Unruhige, nervöse Atmung ist Ausdruck innerer Unruhe und Zerstreutheit. Eine gute Übung ist es, beim Aufkommen irgendeines Ärgers tief einzuatmen und den Atem für einen Moment anzuhalten; nach drei, vier Atemzügen ist der Ärger meistens wie verflogen. Man kann sich vornehmen, sich so oft wie möglich am Tag daran zu erinnern, tief ein- und auszuatmen. Das stärkt das Bewußtsein und das Selbstgefühl und weckt eine innere Wahrnehmung.

GEMEINSAME ATMUNG

Die Aufmerksamkeit auf den Atem zu konzentrieren ist eine der wirkungsvollsten Übungen zur Harmonisierung zwischen Partnern.
Setzt euch mit dem Gesicht gegenüber. Singt OM oder ein anderes Mantram während ihr eure Hände haltet. Schließt die Augen und bleibt ein paar Minuten ruhig sitzen.

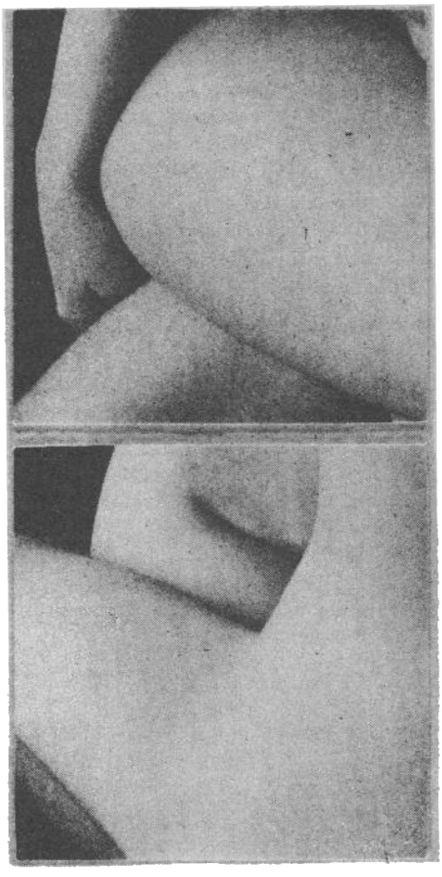
„Wenn eine Frau innere Stärke entwickelt, hat sie großen Einfluß auf den Mann. Die Frau hat entweder Qualitäten, die der Mann gar nicht hat, oder die bei ihm unterentwickelt sind. Und umgekehrt. Es kommt darauf an, daß beide sich gegenseitig akzeptieren und versuchen, voneinander zu lernen und sich gegenseitig zu helfen, die inneren Qualitäten zu stärken."

GEMEINSAME MEDITATION

Setzt euch mit dem Gesicht gegenüber. Wenn ihr beide fühlt, daß der Atem harmonisch und natürlich vorsichgeht, öffnet eure Augen und schaut auf den Punkt in der Mitte der Stirn des anderen Partners.
Legt nach ein paar Minuten der Konzentration eure linke Hand auf die Herzgegend und die rechte Hand auf den Nacken des Partners in die Nähe der Halsschlagader.
Der Kontakt ist sehr sanft. Haltet diese körperliche Stellung aufrecht und meditiert zusammen.
Eine andere Möglichkeit ist, nahe zusammenzusitzen, so daß die Knie sich berühren. Legt jeweils die rechte Hand auf das linke Knie des Partners und die linke Hand auf die rechte Hand des Partners. Beobachtet euren Atem, schaut euch in die Augen und geht nach einer Weile in tiefe Meditation. Die Aufmerksamkeit bleibt auf der Ein- und Ausatmung. Beobachtet wie die Energien in einem Kreislauf durch euch fließen.

EINFACHE TANTRAÜBUNG

Mann und Frau setzen sich nackt auf eine Decke. Die Frau nähert sich dem Mann so eng wie möglich und legt ihre Beine über die Beine des Mannes und um seinen Körper. Der Mann umschließt auch den Körper der Frau mit seinen Beinen. Die Arme liegen entspannt auf den Hüften des Partners. Beide Atmen ein paarmal tief ein und aus, lassen ihren Blick auf dem linken Auge des anderen ruhen und meditieren mit offenen Augen ca. 5 bis 10 Minuten.
Dann rücken beide mehr zusammen und die Frau bringt ihren Mund in die Nähe des linken Ohres des Mannes. Sie stellt sich auf den Rhythmus des Mannes ein und atmet in sein Ohr. (ca. 5 Minuten). Sie ändern die Stellung des Kopfes, der Mann legt nun seinen Mund an das linke Ohr der Frau und stellt sich auf ihre Atmung ein.
Die Stellung kann wiederholt geändert werden solange es beiden gefällt. Wichtig ist, zu einer Harmonisierung des Atems zu kommen, so daß beide nur noch ein Atem sind.
Nach sanftem Liebesspiel führt nun die Frau den erigierten Penis des Mannes in die möglichst gut feuchte Vagina ein, die Position bleibt beibehalten. Durch leichte periodische Kontraktionen der Vagina und leichte Bewegung des Mannes, versuchen beide den Penis erigiert zu halten, ohne jedoch fest zu stoßen. Beide atmen tief ein und richten ihre Aufmerksamkeit auf den Energiefluß zwischen beiden.
Wenn der Mann gelernt hat, durch Atmung den Samenfluß hinauszuzögern, kann die Position so lange aufrechterhalten werden, wie es beiden gefällt. (Verhütungsmittel sollte man trotzdem verwenden.)



VORSCHLÄGE FÜR ANDERE ÜBUNGEN

Gegenseitige, liebevolle Berührung
Gegenseitige Massage
Einstimmung auf gleiche Gefühle
Gemeinsame Aktivitäten
Übung im Zuhören
Etwas für den Partner tun
Seine eigenen Wünsche zurückstellen
Übungen für sexuelle Harmonie
Einstimmung auf einen gleichen Lebensrhythmus
Gemeinsame Arbeit
Gemeinsames Spiel
Gemeinsame Übungen wie Yoga, Do-In, Tänze, Tai Chi usw.
Es gibt unzählige Möglichkeiten, die Beziehung zu vertiefen!

networkin

INSTITUTION GANYMED
Breitlacher Str.55
6000 Frankfurt/M 90

Vegetarische Vollwerternährung, kein Nikotin/ Alkohol!
8.-9.12. VOLKSTANZ-Treffen, Weil d. Stadt// 15/16.12. BAUBIOLOGIE und DIE NATÜRLICHE GEBURT zu Nürnberg-Stein// 22.-24. 12. WEIHNACHTSWANDERUNG im Rheintaunus// 20.1.-2.2. SKIFREIZEIT in Österreich// 16.17.2 FASCHINGS-TREFFEN-Lumpazivagabundus zu Kronberg/Ts.// 29.3.-12.4. OSTER-SKI-FREIZEIT Schweiz. ---Entsprechendes MERKBLATT zusenden lassen!

Die Gemeinschaft Innerhalb der Gem. werden Einführungstreffen durchgeführt, die den Sinn des Lebens positiv verändern.
Marianne Uzielli-Parra
Postf. 772, 8 Mü 33
Tel.: 089/292823

Premgeet e.V., Horpestr.34
5253 Lindlar-Eichholz
Veranstaltungen: rebirthing
Satyam, biorelease-massage
baraka, Tantra
Ausf. Programm anfordern

Who is interested in a course in miracles?
Martin Oehlmann, Limesstr. 30, 6393 Wehrheim

Wirkstatt, Forum für (Erlebens-) Kunst
Nowackanlage 13, 75 Karlsruhe.

Puppen und Masken
Theater, Verlag, Werkstatt, Kurse. Eppsteiner Str.22
6 Frankfurt. W. Nold

Modell Wasserburg
Spontanverantstaltungen, Umweltschutz,Gasthof Eulenspiegel, 8992 Wasserburg
Hauptstr.99

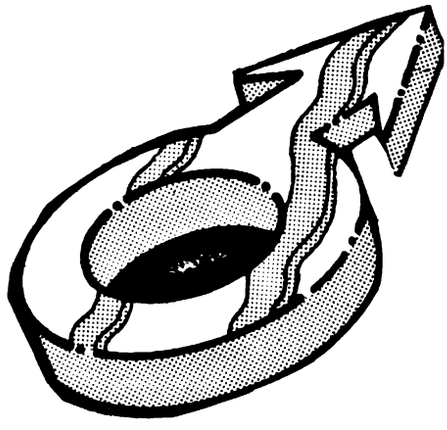
Beziehungen, Liebe, Ehe

Fazal Inayat Khan

Fazal Inayat Khan (38) ist Verleger und Präsident einer internationalen Sufi-Gruppe, Hauptsitz in Katwijk, Holland. Er ist verheiratet.
Folgender Artikel ist Vorabdruck aus seinem Buch „Altes Denken, Neues Denken", das demnächst im Qualandar Verlag, Sauerbruchstr.8, 708 Aalen-Unterkochen, erscheint. (c) Qalandar-Verlag. Abdruck mit freundlicher Genehmigung.
Die Übersetzung machte Frau Ullah Inayat-Khan.

Der Konflikt der Frau, die ihren Platz und ihren Raum sucht, läßt sich in der Geschichte auch im religiösen Bereich erkennen. Sie fand in der Vergangenheit in allen Religionen eine unverletzliche Bleibe (sie sind zwar alle verschieden, dabei aber doch das gleiche), in der es ihr möglich war, rein zu sein und Platz zu haben und mit der gegnerischen Kraft auf der gleichen Ebene zu stehen. Man kann sehen, daß sie im religiösen Leben ein Wertgefühl, tiefe und subtile Gedanken, Sentiments und Selbstidentität finden konnte, die in der realen, normalen Lebensbeziehung für gewöhnlich vom Mann, mit seinem Bedürfnis nach robusterer und gröberer Ausdrucksstärke, abgelehnt wird.

Ich meine, daß sich die ganze Gesellschaft darum dreht, daß die beiden nach einem Weg suchen, ihren Krieg zu beenden und gleichzeitig danach wie sie ihn weiterführen können. Wo die Frau ihren Platz nicht findet, baut sie eine mehr religiöse, symbolische und in gewissem Sinne auch unpersönliche Beziehung auf, in der sie Raum findet, in der die tieferen Teile ihrer Natur, die subtileren, verinnerlichten, raffinierteren, mehr stilbewußten Aspekte sich ausdrücken können. Die ganze Gesellschaft, im Sinne von Handel und Aufbau, Macht, Ordnung und Stärke, ist dort, wohin der Mann geht, um eine Zuflucht zu finden vor seiner Unfähigkeit, sich hinzugeben und wo er seine Stärke ausstrahlen kann, ohne sich selbst zu verlieren. Man kann sehen, daß das von Männern entworfene Design für Konsumgüter gegenwärtig immer mehr Glätte aufweist; es besteht kein Kontakt, es ist wie abperlendes Wasser auf dem Rücken einer Ente, es gibt keinerlei Absorption. Es ist schön, es ist funktional, es ist stark, es ist innert; und doch suggeriert das Wort 'Glattheit' etwas, das sich hinein-, hindurch- und hinausbewegt, ohne dabei berührt zu werden.



Der Wert der Beziehung

Wir wollen nun auf einige speziellen Dinge bezüglich des •eigenen Ich zu sprechen kommen. Viele Menschen haben mir, oder anderen, oft, mehr oder weniger offen, Fragen gestellt wie diese: Ist das der richtige Mann oder die richtige Frau für mich? Soll ich abtreiben lassen? Werden wir es miteinander schaffen? Oder danach, – all die Probleme der Trennung, des Nicht-Gefunden-Habens, der Zweifel an sich selbst und die große, lange ewige Frage, die auftaucht und die Niederlage, die sich zeigt, weil wir von einem Verhältnis ins andere gehen und den richtigen Partner nicht finden können . . .

Es ist interessant, wenn einige unserer älteren Mitmenschen das beobachten, dann werden sie tadelnd und sagen: „Oh, wie abscheulich, so etwas unmoralisches. Sie nur, ich bin seit achtzig Jahren mit demselben Mann verheiratet, und wir sind glücklich. Warum könnt ihr nicht genauso leben?" Ich würde sagen, daß der Grund dafür, warum dem nicht so sein kann, darin liegt, daß der Wert einer Beziehung (dessen, was man in ihr finden will) sich verändert. Zweitens gibt es kein soziales Kriterium, das einen zusammenhält und drittens, es ist nicht ein anderer, der die Wahl für einen trifft. Früher war es so, daß Mama und Papa zu Mama und Papa des anderen gingen, und sie sagten: OK, das war's. Und wenn man diesen Mann oder diese Frau verließ, verließ man gleichzeitig die gesamte Familie und die ganze gesellschaftliche Stellung, – es war einfach nicht zu machen. Man hatte glücklich zu sein, egal mit was, denn es gab keine Alternative hierzu, diese Freiheit im heutigen Sinne bestand nicht; allerdings mag es Freiheiten, oder zumindest Gewißheiten gegeben haben, die wir heute nicht mehr kennen.

In dieser Gesellschaft der hoffentlich-permanenten, singulären Beziehungen finden wir immer noch ein Stück der Moralstruktur, des moralischen Stigmas und der Tabus der vorangegangenen Gesellschaft und kommen so zu einer Konzeption von uns selbst, daß wir auf Anhieb, oder so früh wie möglich, eine ewig-dauernde Bindung eingehen sollten, – und daß diese auch noch gut funktioniere. Wenn es nicht gut geht, kommt es zu einer widersprüchlichen Konfusion, – nicht mit dem Realismus dessen, was wir tatsächlich getan haben (das bestand nur dar-

„Ich meine, daß sich die ganze Gesellschaft darum dreht, daß Mann und Frau nach einem Weg suchen, ihren Krieg zu beenden und gleichzeitig danach, wie sie ihn weiterführen können."

„Es gibt ein viel höheres Moralgesetz, ein viel höheres Tabu, und das lautet, daß man sich nur mit einem Menschen einläßt, wenn man ein geistiges Echo und einen inneren Bund fühlt. . ."

in, auszuprobieren, ob der Handschuh wirklich paßt), sondern mit dem anderen Wertsystem einer vorherigen Kultur. Ich glaube, daß das Wertsystem, relativ gesehen, richtig war, denn man kann kein bestimmtes Tabu haben ohne der ganzen Konglomeration von sehr komplizierten, aufeinander bezogenen sozialen Bedürfnisse, Bedingungen und Gesetzen Rechnung zu tragen, – die Möglichkeit für die Berufstätigkeit der Frau, die Dauer der Freizeit, die Gesetzessituation der individuellen Freiheitsgarantien, die technischen Neuerungen, die zu längeren Leben und weniger Schinderei geführt haben, die Veränderungen im Gesundheitswesen, die verringerte Kindersterblichkeit, das größere Angebot an Schulen und Ausbildung, – all diese Dinge haben sich so drastisch gewandelt.

Das vorgegangene Wertsystem war wahrscheinlich richtig, war wahrscheinlich die beste Weise, die Probleme jener Zeit zu lösen; doch sind in der Situation, in der wir uns heute befinden – den hohen Grad an Aufrichtigkeit, dem Maß an psychologischer Selbsterkenntnis, der Möglichkeit sich selbst und andere zu prüfen – die innersten Gefühle und Gedanken – so viel tiefer geworden, daß es im Grunde unmöglich ist, sein Bett mit jemandem zu teilen, mit dem man keine innige geistige Beziehung hat. Natürlich kann diese Bindung auch in der vergangenen Kultur bestanden haben, nur wird es dort, wegen des Zusammenhalts von Familie und Kaste, auf andere Weise in das Partnerwahrsystem eingebaut gewesen sein.

Die heutige Freiheit

Ich meine daher, daß die scheinbare Freiheit, die wir jetzt besitzen, gemessen an den alten Maßstäben, gewissermaßen überhaupt keine Freiheit ist. Zuvor waren die Menschen frei genug beieinanderzubleiben, auch wenn es nicht so gut ging, weil das nicht so wichtig war, und wahrscheinlich auch, weil sie nicht genügend intelligent oder entwickelt waren, um das zu wissen. Jetzt gibt es weniger Freiheit, weil, verglichen mit der Vergangenheit, das Maß an Harmonie und Abgestimmtheit, das wir brauchen, um das Leben lebenswert zu finden und die Übersensitivität zu befriedigen, so viel größer geworden ist, – so viel größer, daß man nicht mit jemand bleiben kann, mit dem man nicht leben kann; man füttert nicht mehr die Enten und melkt die Kühe zusammen und sorgt nicht alle neun Monate für ein neues Baby. Auch die Großfamilie existiert nicht mehr. Man lebt nicht mehr mit der Urgroßmutter und der Großmutter und ihren Urnen und allen Tanten und Onkeln – das alles hat sich geändert. Das Heim, sogar das physische Heim, sind viel kleiner geworden, und wenn man diesen Raum (der auch viel von einem selber ist) mit einem anderen Menschen teilen kann, dann muß die Einheit eine viel tiefere sein als nach den alten Maßstäben üblich. Ich weiß, daß all die jammernden Mütter und Großmütter sagen: „Oh, meine Tochter ist schrecklich, sie schläft mit jedem Mann. . .". Ich meine, man sollte ihnen antworten, daß ihre Tochter versucht, eine geistige, eine Seelenverwandtschaft zu finden, eine Beziehung, die auf ein Maß von Nahesein und Einklang beruht, das die Mütter nicht begreifen können.

Jetzt möchte ich eine Art moralischen Grundsatz einführen und sagen: wenn es die Geistesverwandtschaft ist, die das Ziel sein soll, dann kann es die Möglichkeit des sogenannten 'freien Sex' nicht geben. Da gibt es ein viel höheres Moralgesetz, ein viel höheres Tabu, und das lautet, daß man sich nur mit einem Menschen einläßt, wenn man ein geistiges Echo und einen inneren Bund fühlt; und wenn und wann man das wirklich fühlt, ja, dann ist da eine Basis der Liebe und somit die Basis, Liebe zu machen.

Die sexuelle Beziehung

Es ist manchmal nützlich, die Dinge in Kategorien einzuteilen, um sie dann besser verstehen zu können (manchmal ist es auch verwirrend). Ich werde versuchen, eine Zweierbeziehung in bestimmte begrenzte Begriffe einzuteilen, obwohl diese Dinge nicht wirklich zu trennen sind; dies ist nur ein Mittel, die Schwerpunkte aufzuzeigen. Natürlich besteht die Möglichkeit sich auszudrücken in erster Linie durch die sexueller Vereinigung. Ihr wird besonderes Gewicht beigemessen und es ist offensichtlich auch ganz klar, daß wenn die sexuelle Übereinstimmung nicht gut ist, die Verbindung wahrscheinlich neurotisch sein wird und nicht aufrechterhalten werden sollte. Da tritt die Frage auf, was eine gute sexuelle Vereinigung eigentlich bedeutet. Läßt sich das definieren? Ich habe zu verschiedenen Zeiten in meinem Leben verschiedene Dinge gesagt, in diesem Punkt lauteten sie jedoch immer ungefähr so: eine gute sexuelle Verbindung ist eine, die stetig ist. Es ist eine, in der die sexuelle Lust auf einer regelmäßigen, häufigen, beständigen Basis so oft wie möglich erneuert wird. Wenn sie manchmal wirklich leidenschaftlich ist und dann wieder nicht, dann ist sie nicht gut, auch wenn da Orgasmen und all die anderen Dinge sind, und man sagt: „Oh, es ist wirklich phantastisch, wenn wir uns lieben". Das sind die Verbindungen, die auseinandergehen. Sie denken, es ist phantastisch, und sie gehen auseinander – warum? Weil die sexuelle Erregung nicht in regelmäßiger, gesunder und beständiger Weise regeneriert wird. Ich sage also nicht, daß eine gute sexuelle Vereinigung ein Ausdruck der Tatsache ist, daß die Frau die ganze Zeit Orgasmen und der Mann eine ständige Erektion haben; nein, das sind künstlich stimulierte Vorstellungen. Eine sich ständig wiederholende, stabile sexuelle Beziehung zeigt, daß die sexuelle Vereinigung gut ist – da gibt es keine Impotenz oder Frigiditätsprobleme; beide, Mann und Frau, erfüllen sich immer wieder sexuell – dann ist sie gut. Wer das nicht hat, sollte sein Leben sehr ernsthat neu überdenken.

Glauben

Da gibt es noch eine andere Rubrik in dieser Einteilung, und diese kann man mit 'Glauben' bezeichnen. Niemand hier, noch sonst irgendjemand auf der

„Glaube ist etwas aus der geheimen Sprache der Rezeptivität gegenüber dem, was außerhalb der Wahrnehmung liegt. Er läßt einen Kontakt spüren wie der, den der Nabel mit der Plazenta hat. . "

Welt kann sagen, daß er keinen Glauben hätte, so sehr er ihn auch verneinen möchte. Ich sage nicht – Glauben an Gott, dies oder jenes; ich sage nur: Glauben. Glaube ist etwas aus der geheimen Sprache der Rezeptivität gegenüber dem, was außerhalb der Wahrnehmung liegt. Er läßt einen Kontakt spüren wie der, den der Nabel mit der Plazenta hat; er macht, daß man sich in seiner Identität gerechtfertigt fühlt; er gibt den Kontakt, um weiterleben zu können. Manchmal haben die Menschen, besonders die Männer, einen Glauben daran, was ihr Weiterleben angeht. Ich verstehe nicht ganz, warum das bei ihnen stärker ist als bei den Frauen, aber Männer sagen oft in schwierigen Situationen: „Nun, ich wußte die ganze Zeit über, daß ich da herauskommen würde; ich verstehe mich darauf, ich wußte es." Sie haben keine intellektuelle oder statistische Basis dafür, so zu sprechen, das ist alles Unsinn, sie haben einfach Glauben. Ich meine, daß der Glauben einer Frau, was seinen esoterischen Wert angeht, vollständiger ist als der Glaube eines Mannes. Aber diese beiden bedürfen einander, wie die Musik und ein Instrument, – wie Mann und Frau, sie brauchen sich gegenseitig.

Man kann heute besonders bei jüngeren Paaren guten sexuellen Kontakt finden, nicht jedoch den Glaubenskontakt. Genau wie bei der vorangegangenen, sexuellen Einteilung, gibt es auch hier ein ganz bestimmtes Kriterium, um sagen zu können, wann der Glaubenskontakt gut ist, – nämlich dann, wenn da ein Gefühl besteht, daß dieser Bund eine Reflektion einer höheren Intelligenz darstellt, daß es ihn geben, daß er sich ergeben sollte, und daß sich in diesem Bunde die beiden, die zusammenkommen, in einem Brennpunkt vereinigen und etwas in die materielle Welt hervorbringen können. Das ist gewissermaßen die geistige Grundlage der Ehe. Deshalb habe ich vorher gesagt, daß der richtige Mann der ist, mit dem die Frau Kinder haben möchte, – in dem tiefen Sinn dessen, was daraus folgt, daß sie des Mannes Kinder auf der Welt hat und der Mann Kinder mit ihr hat. Wenn sie fühlen, daß sie zusammen sind und daß es etwas Höheres ist, was sie zusammengebracht hat, daß sie etwas zu tun haben (es ist nicht sehr klar was und wie) – aber wenn ein höherer Sinn und Zweck darin liegt, dann teilen sie den Glauben. Genau wie die Sensualität und der Ausdruck von Sexualität ein Austausch in der Liebe ist, so ist auch der Glaube ein Austausch, und ich finde viele der Ehen sehr seicht, in denen die Menschen niemals Glauben austauschen, es kommt nie dazu; vor allem die Männer fürchten sich davor, – die Frauen drücken ihn mehr mit ihrem Wesen aus.

Das Problem ist, daß sich Glaube heute nicht mehr mit Worten ausdrücken läßt (vielleicht war das auch nie der Fall), aber zuvor gab es doch bestimmte Worte, die einen esoterischen Wert besaßen und mit denen man seinem Glauben Ausdruck verleihen konnte. Die symbolische Bedeutung der Sprache hat sich verändert, – man kann also nicht mehr zusammen mit Worten 'Glauben machen'. Man muß nach einem Weg suchen, die Bedeutung des Glaubens auf andere Weise auszudrücken. Eine der logischsten Möglichkeiten, die in die heutige Zeit paßt, liegt in den ungeplanten Erfahrungen der bewußten, vereinten Kreativität. Zum Beispiel – und das stellt die ganze Basis der Ehe klar heraus – etwas zusammen zu machen. Wer ein Buch schreibt oder eine Familie miteinander hat, der schafft etwas zusammen, und in dieser Kreativität ist, sogar durch einen archetypischen Einfluß, ein Ausdruck des Unbewußten und des Glaubens; und in diesem kreativen Bestreben kann man sich dann im Glauben austauschen und den Glauben des anderen absorbieren. Alles, was ein Paar tut, ist in gewissem Sinne ein Kind, eine Zeugung. Ich meine, daß es vor allem der Mann ist, der dem in diesem Leben, in dieser Entwicklungsperiode entgegensteht.

****

Kampf

Irgendwie hat die Vorstellung von der heiligen-Mutter-Maria aus der Frau ein Wesen gemacht, das nicht fair kämpfen kann, – aber das ist nicht richtig, eine Frau ist ein sehr intelligentes menschliches Wesen, sehr gescheit, sehr mächtig und sie kann sehr gut kämpfen, – und auch sehr verletzt werden. Nur, in einer guten Zweierbeziehung muß auch dieses menschliche Bedürfnis zu kämpfen, nach Zweikampf und Wettbewerb, erfolgreich erfüllt werden; und hier fühle ich, daß es für gewöhnlich die Frau ist, die diesem Engagement aus dem Wege geht. Sie widersteht der Herausforderung des Kampfes, des intellektuellen Austauschs, des konzeptuellen Konflikts, – sehr oft des ganzen philosophischen Zeit-Raum-Kontinuums. Und so hat der Mann keinen Partner im Leben, mit dem er Krieg spielen kann; er lebt nicht wirklich mit diesem Menschen, und sie haben nur ein halbes Leben zusammen.

Die Gesellschaft hat eine total männliche Kultur geschaffen: es wäre sehr interessant, eine Armee aus Frauen zu haben. Ich meine Armeen sollten aus Paaren bestehen; sie würden sehr gut kämpfen, alleinstehende Menschen können das nicht. Aber, was ist der Grund für all diese Männergesellschaften, Männerklubs, Männerspiele? Warum wurde die Frau in die Neurose verbannt? Weil man es ihr nicht erlaubt hat, sich am Kampf zu beteiligen, man hat ihr nicht zugestanden, frei zu sein, um zu kämpfen. Wenn ihre Frau wirklich damit anfängt, bekommen viele Männer einen solchen Schock, daß sie einfach davonlaufen, sie können es nicht fassen. Dieser Wettbewerbsinn, dieser intellektuelle oder psychische Konkurrenzkampf ist,wie ich sagte, ein Gebiet, wogegen hauptsächlich die Frauen Widerstand leisten; beim Austausch von Glauben sind es die Männer.

****

Weiblichkeit und Ehe

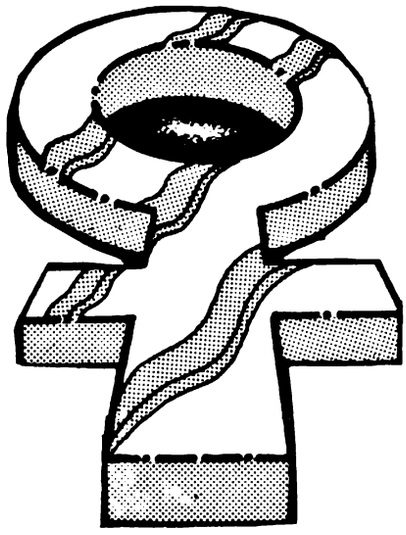
Diese Art alchemistischer Eigenschaften, die außerdem für einen tiefen, geistigen Bund, die Ehe, erforderlich sind, möchte ich mit den Worten Abgeklärtheit und Reflektion umschreiben. Ja, na-

„Es wird zuwenig Gewicht auf die größeren, geistigen Aspekte der Sexualbeziehung gelegt, in der sich zwei Körper treffen, sich aber außerdem die beiden Wesen vereinen. . ."

türlich ist der zentrale Teil einer Ehe der sexuelle Bund, die sexuelle Beziehung. Nur ist das Sexuelle nicht notwendigerweise eine Angelegenheit mit libidinösem Gehalt. Da gibt es einen Aspekt der stillen Freude und Anerkennung der Anwesenheit des anderen, einen Aspekt der Unterstützung und des Vertrauens in die beiderseitigen Potentiale, der auch, in einem transzendenten Sinne, sexuell ist.

Abgeklärtheit ist eine weibliche Eigenschaft, sie lenkt ein, und die gegenwärtige Geltendmachung der Gleichberechtigung bringt diesen speziellen Unterschied der Frau in Gefahr. Sie ist mit ihrer absorbierenden und sich fügenden Gegenwart nicht gleich einem Initiator der Lebensenergie, der Anspannung zu konzentrieren und zu behaupten. Nein, im Unterschied zu diesem Aspekt ist sie die seiende, umschließende Gegenwart, still und beherrscht, ja sogar 'besessen'. Und das 'männliche' findet darin ein Heim, in ihr, und die Rast neu aufzuleben um sich wieder zu entfalten. Es sieht natürlich so aus, als würde ich die Frau in ihre stumme Rolle als abhängige Wächterin und minderwertige Empfängerin, die keine Identität entwickeln kann, zurückholen.

Während ich auf der einen Seite nicht wünsche, sie dorthin herunterzubringen, so akzeptiere ich jedoch noch nicht, daß es wirklich dort 'unten' ist. Eine Frau ist nur dann degradiert, wenn sie ihre eigene Weiblichkeit degradiert; und es gibt in den gegenwärtigen Gleichberechtigungsideen Aspekte, die das in gewisser Weise tun, denn wenn man versucht, den männlichen Teil seiner selbst überzubetonen, dann wird der ebenfalls vorhandene weibliche Teil möglicherweise unterdrückt. Die Frauen sind gleichwertig, aber verschieden, und ihr wirklicher Rang besteht nur im Sinne der andersartigen komplementären Rolle. Dieses Prinzip der gegenseitigen Ergänzung, das eine Ehe und Familie 'macht', wird hierin erzeugt. In Ehen, die nicht gut gehen, sehe ich oft, daß es dieses alchemistische Eingehen ist, das fehlt. Wie sehr auch versucht wird, sexuelle Techniken zu gebrauchen, um die Beziehung zu verbessern – am Ende konnte auch der verbesserte Orgasmus die Verbindung nicht stärken. Und wenn diese ansonsten gut war, hat auch ein kleiner Mangel dieser sexuellen Vorzüge ihren



Gesamtwert nicht verringert. Natürlich wird man sagen, daß ich ein Bild zeichne, in dem die Frau alle Probleme und Fehler des Mannes hinnehmen muß, und nicht umgekehrt. Dieser Einwand ist in gewisser Hinsicht richtig.

Diese Eigenschaft der Abgeklärtheit und Sanftheit, des Absorbierens und der stillen Ergänzung, die sich durch die Anwesenheit und nicht durch Taten vollzieht, ist auch im Charakter der Männer notwendig. Und diese Eigenschaft in beiden, geschaffen durch den Bund, voneinander und füreinander, ist die Ehe. Und dann würde ich sagen, daß die Tönung, der runde Ton, der stille Klang dieses reifen Ovulars von der Frau gestimmt wird, durch ihren Charakter und der Tiefe ihres geistigen Kontaktes mit sich selbst. Ich möchte sogar noch weitergehen und sagen, daß sie ihn hier in gewissem Sinne formt, daß sie ihren Mann durch dieses Tongeben zum Priester ihres Schreins, dem Anbeter ihrer Seele macht. Sie metamorphisiert ihn zu ihrer Wahrheit, die so die seine wird und die er dann wieder in ihr ausdrückt. Während es so scheint, daß er alles tut, nährt sie das ganze. Ich kann einfach nicht akzeptieren, daß das, wie manche sagen, eine undankbare Aufgabe ist. Viele Ehen gehen durch die Seichtheit eines achtlosen Mannes kaputt, aber ich sehe auch den Mangel an weiblicher innerer Nahrung. Natürlich kommt das eine vom anderen, und so liegt die Schuld bei keinem, oder beiden. Aber was ich hier sagen will ist, daß die Ehe ein wachsender und belohnender Bund ist und sein kann, wenn sie es noch nicht ist und daß ihre Tiefe und ihre Wunden und ihr Halten nicht durch das Sexuelle allein bestimmt werden und daß diese andere Eigenschaft, ein alchemistisches Operativ, ein fast religiöser Aspekt der Beziehung, dem inneren Kern zu ihrem Gelingen näher kommt.

Da wir heute in einer Zeit leben, in der die Fortpflanzung nicht mehr in einem individuellen Sinn für das Überleben notwendig ist, sollte diese Art von Vorbedingung zum Entscheidungsfaktor dafür werden, ob man in der Ehe noch eine andere Ebene der Gemeinsamkeit schaffen sollte – Kinder.

Die sexuelle Tiefe

Glücklicherweise ist Sex zu einem so 'befreiten' Thema geworden, daß die meisten Menschen der westlichen Welt endlich offen darüber sprechen und denken können. Wahrscheinlich trägt das Ergebnis dieser Befreiung auch dazu bei, daß wir größere Freude über unser sexuelles Potential und mehr Befriedigung empfinden können. Der wichtigste Aspekt dieses Freiwerdens von Informationen wird wohl erst in ein oder zwei Generationen nach uns in Erscheinung treten; es scheint mir jedoch, daß der öffentliche Nachdruck, der natürlich als Reaktion auf die eigenen Bedürfnisse erzeugt wurde, zu sehr auf das orgiastische Erlebnis als einer Technik, auf die Libido als quasi-chemischem Ablauf, konzentriert wird. Es wird zuwenig Gewicht auf die größeren, geistigen Aspekte der Sexualbeziehung gelegt, in der sich zwei Körper treffen, sich aber außerdem die beiden Wesen vereinen. Und ich meine auch, daß als Ergebnis der sexuellen Offenheit der Medien eine Menge Unsicherheit über die sexuelle

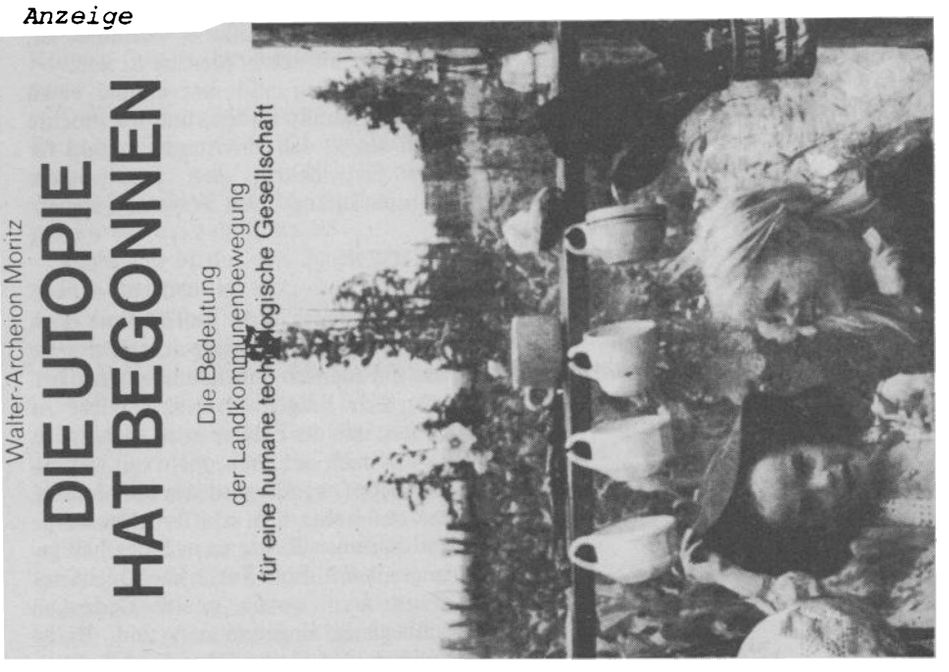
Darstellung herrscht, die die einfacheren tieferen, sanfteren Aspekte der Freude, der Natur des Geschlechtsverkehrs als einem Austausch von Wärme, Zuneigung und Liebe zerstört, welche überhaupt nicht ausschließlich von der Qualität der physischen Leistung abhängig ist. Dabei will ich jedoch keineswegs etwas gegen guten, heftigen, erotischen Sex sagen. Es ist nur so, daß ich auch die vielen anderen Aspekte sehe, die etwas in die Vergessenheit geraten sind. So ist es z.B. wahr, daß im Grunde jeder mit jedem ins Bett gehen kann, aber auf längere Sicht wird daraus etwas sehr destruktives werden. Ich nehme an, daß jeder normale Mann es mit jeder Frau treiben kann, aber nur mit einigen bestimmten wird das Erlebnis, auf einem höheren Niveau des Einsseins, zu einem feinen und dauernden Erlebnis. Sicherlich hat die neugewonnene Freiheit es möglich gemacht, daß viele unbefriedigende Ehen aufgelöst werden konnten. Nur ist die neue Freiheit noch nicht dazu gekommen, den Vorsatz zu wecken, eine Freiheit zu sein, um im Gefängnis der Ehe zu bleiben und es gut zu machen.

Ich glaube, daß die klassisch weibliche Psyche der Reinheit, Treue und innerer Bereitschaft nicht weggeworfen werden kann, nur weil es jetzt die Freiheit gibt, eine neue Verbindung einzugehen, wenn die alte nicht mehr funktioniert. Dasselbe gilt auch für die klassisch männliche Psyche der Würde, Ehre und Ausdauer. Die totale Forderung, die die neue Freiheit, Liebe zu machen (und zu geben) in einer Zweierbeziehung erheben sollte, ist, daß man von sich selbst genügend Selbstprüfung und großzügige Selbstbildung fordert, um so bereit zu sein (wenn die Liebe vorhanden ist), aus seiner eigenen Mittelmäßigkeit herauszubrechen und eine wirkliche Ehe zu führen. Ich meine, daß die Kriterien für die sexuelle Freiheit auch die Last zu lieben einschließen sollte und, in gewissem Sinne, das Verständnis dafür, daß wir uns erneuern mit dem, was wir haben, mit demjenigen, mit dem wir leben und nicht in erster Linie mit der Neuheit einer Verbindung. Diese Art sexueller Kriterien müßten mit der Frequenz, mit einer erneuten Selbstbestimmung und mit einer Suche im sexuellen Ausdruck danach, den 'Geist' zu berühren, assoziiert werden.

Um die geistigen Spären der sexuellen Vereinigung zu erreichen, bedarf es eines tiefen Verständnisses vom Wirken der Polarität, von Anziehung und Abstoßung, von der Dominanz, oder dem Austausch, der sexuellen Initiative und des Wechselspiels der Rollen. Natürlich ist der Begriff, der am schwierigsten auszudrücken ist – die Liebe. Um diese Spären zu erreichen, bedarf es der Liebe; das einzig wahre Aphrodisiakum, die einzig wirklich schaffende Kraft ist die Liebe; aber was ist die Liebe? Existiert sie wirklich? In gewissem Sinne, nein! Wir schaffen sie als eine Veräußerlichung unserer Eigenliebe. Verstehen Sie mich nicht falsch und schließen daraus, daß ich völlig sentimental geworden bin. Die Liebe ist nicht süß, sanft und ewig. Sie bringt Schmerz, Wahrheit, Ärger, Konkurrenz, Anziehung, Wunder, Ruhe, Energie, Selbstsüchtigkeit, Besitzgier, Großzügigkeit und alles, was man sonst noch will, mit sich. Wenn sich zwei Partner zueinander verpflichten und jeder von ihnen in diesem ungebundenen Sich-Selbstgeben frei und wahrhaft ist, dann gibt es ein Stadium der Liebe (von einem oder beiden geschaffen), in dem (und nur dann) Sex ganz Eros und ganz Deos ist.

Hier taucht natürlich die Frage auf: Wie charakterisiert man diese sexuelle Erfahrung, die auch geistig ist? Ich würde im allgemeinen antworten, daß nichts anders ist, – nur zwei Menschen, die in ihrem Leben Liebe machen. Der Unterschied liegt darin, wie ihre Beziehung ist, aus welchem Grund sie zusammenbleiben und zu welcher Bewußtseinsebene sie durch ihr Zusammensein wachsen können. Der Liebesakt selbst kann sogar weniger gut sein als das, was ein Sexualtherapeut als exzellent bezeichnen würde. Der Unterschied für die Frau liegt in einem Erlebnis der Zeitumkehr. Was ich damit meine ist, daß sie, irgendwo, irgendwie, während der Erfahrung, die Ereignisse, die sie dahingeführt haben, wo sie jetzt ist, wiedererlebt, so als ob das, was jetzt in ihr geschieht, wiederkehrt und zu der Zeit jetzt zurückführt, wo sie aufs Neue aus der Aufeinanderfolge herauskommen kann. Sie hat ein Erlebnis, in der die Zeit umgekehrt ist und dual zu dem Geschehen wieder aufeinanderfolgt, während die Gegenwart gewissermaßen noch nicht da ist. Wenn die aufs neue folgende Erfahrung sich mit dem Geschehen verbindet, endet die Zeitumkehr und geht ab in das Jetzt. Während der erneuten Aufeinanderfolge erscheint ihr das Geschehen als eine universelle Episode, in der der Geliebte nicht er selbst, sondern das Überwesen ist, sein idealisiertes Potential. Für den Mann liegt der Unterschied darin, daß er durch seine exhortierte Ausdehnung so tief nach außen rührt, daß die Vorwärtserfahrung nicht länger mit ihm selbst in Verbindung steht und er sich deshalb in einem Zustand des Selbstverlustes befindet. Man könnte das negativ interpretieren, aber so ist es überhaupt nicht gemeint. Ich meine stattdessen, daß er in einem Nachaußenreichen eine Leere berührt, die so weit ist, daß er sich in dem Berühren aufgelöst hat. Nur die Berührung bleibt.

Anzeige



ZERO-VERLAG

Grundfragen spiritueller Arbeit

Pierre Elliot

Pierre Elliot ist der Leiter des Schulungszentrums Claymont, Virginia, USA. Hier werden jährlich 70-100 Leute für den Weg zur Selbstentwicklung und zu Gemeinschaftsfähigkeit ausgebildet. Pierre Elliot arbeitete mit verschiedenen spirituellen Lehrern zusammen, u.a. G.I. Gurdjieff und J.G. Bennett.
Am gleichen Ort wächst eine Lebensgemeinschaft, die zur Zeit aus ca. 100 Erwachsenen und Kindern besteht. Sie betreiben Landwirtschaft, Milchproduktion, Buchvertrieb und andere Geschäftszweige und experimentieren mit Formen des Zusammenlebens und der Selbstentwicklung, die eine große Disziplin und Toleranz erfordern. Die meisten Gemeinschaftsmitglieder können nach der Grundausbildung im Schulungszentrum in die Gemeinschaft überwechseln. Dieses Vorgehen hat sich bisher als sehr förderlich für den Einzelnen wie die Mitglieder der Gemeinschaft erwiesen, da viele psychologische Probleme schon vorher aufgearbeitet wurden und die Einzelnen wußten, worauf sie sich einlassen.
Der vorliegende Vortrag wurde zu Beginn des vierten Grundkurses im Schulungszentrum von Claymont im Herbst 1978 gehalten. Wir haben den für den allgemeinen Leser wichtigen ersten Teil hier abgedruckt. Falls Interesse besteht werden wir auch den zweiten Teil über „die Früchte der Arbeit" abdrucken.

Ich glaube, wir alle sind Suchende. Wir sind wie Menschen auf einer Pilgerfahrt, die auf die eine oder andere Weise unzufrieden sind, mit der Art und Weise wie ihr Leben zu verlaufen scheint, Menschen, die etwas wünschen.
Wir sind hier, weil wir an eine bestimmte Möglichkeit glauben: die Möglichkeit, Sein zu erlangen. Ich hoffe und denke, wir alle werden einsehen, daß dies nicht von selbst passieren wird.
Was ist die Basis dieser Arbeit? Sie geht davon aus, daß unser Wachstum, das Wachstum des Menschen, von ihm selbst anbhängt. Wenn er nicht selbst die Entscheidung trifft, sich zu fragen, wofür er existiert und sich bemüht, in der Art und Weise zu existieren, wie es vorgesehen ist, dann ist es unwahrscheinlich, daß er sich entwickeln wird.
Sein Leben wird der Existenz eines Tieres ähnlich sein, oder vielleicht nicht einmal das. Wenn sich ein Mensch aber diese Frage stellt, kann er dienen. Er kann einem sehr hohen Zweck dienen, und wenn er diesem Zweck dient, kann er das werden, wofür er bestimmt ist, das heißt, ein echter Mensch zu sein.

Wir müssen also erst einmal einen Ausgangspunkt finden, und ich möchte euch sagen, daß ein Ausgangspunkt für eine Entwicklung dort ist, wo ein Mensch anfängt, sich Fragen zu stellen.

FRAGEN

Ich kann keine Wahl treffen ohne mich zu befragen. Daher sage ich: Das erste was ein Mensch tun kann, ist anzufangen, sich Fragen über sich selbst zu stellen; sich die Fragen so zu stellen, daß sie ihn auch berühren, nicht nur mit seinem Kopf, sondern so wie ein Mensch, der auf hoher See schiffbrüchig wurde und wissen will, wie er in Sicherheit gelangen kann. Eine Suche kann nicht nur etwas sein, wovon unsere Gedanken wißbegierig eingenommen sind. Es ist wirklich der Drang, eine neue Lebensweise zu finden.

Niemand kann seine Situation verändern, wenn er sich nicht sehr tiefgehend mit der Frage beschäftigt: Wer bin ich, der sich verändern will?
„Wie kann ich meine Lebenssituation verändern?" muß eine echte Frage für ihn sein. Wenn ihr euch im Augenblick selbst betrachtet, bleibt euch nichts anderes übrig als zu fragen: „*Wer* stellt diese Fragen? Wer ist diese Person, die nach einer anderen Lebensweise sucht?" Um diese Fragen zu beantworten müßt ihr sehr beharrlich, sehr entschlossen sein. Ihr müßt wirklich sehen: *WER* ist hierher gekommen? Ihr könnt keine fertige Antwort annehmen, betrachtet es, so wie es ist. *Wer* kam nach Claymont? Wer ist dieses *ich*? Dann seht ihr die echte Frage: *Wer bin ich?*

HABEN WIR EINE IDENTITÄT?

Die Antwort scheint am Anfang sehr einfach zu sein. Ihr könnt behaupten, daß ihr eine Identität habt. Hier ist mein Personalausweis mit meinem Bild. Es zeigt meinen Körper. Ein Körper der ißt, Energie umwandelt, lebt und stirbt. Er tut auch noch viele andere Dinge. Er hat viel gelernt. Er hat zum Beispiel gelernt zu sprechen, so wie ich jetzt spreche. Er kann auf einem Stuhl sitzen. Es ist ein Körper, der mit seinen Händen

„Ein Ausgangspunkt für eine Entwicklung ist dort, wo ein Mensch anfängt, sich Fragen zu stellen."

„Will ein Mensch existieren, muß er der Tatsache ins Auge sehen, daß er darum kämpfen muß."

„Er muß auch bereit sein zu leiden, um seine Sklaverei an Dinge zu überwinden."

und Füßen arbeitet. Wir müssen dann erst einmal sehen, daß wir alle „verkörpert" sind. Fragt ihr euch aber: kenne ich meinen eigenen Körper, weiß ich, was ich tun und was ich nicht tun kann, weiß ich, wie ich seine Kräfte benutzen kann und was seine Kräfte sind? werdet ihr bemerken, daß ihr sehr wenig über euren Körper Bescheid wißt.

Wenn ihr weitergeht und euch fragt: bin ich nur dieser Körper? werdet ihr sehen, daß die Antwort nein lautet. Ich bin nicht nur dieser Körper, es gibt mehr – Gedanken zum Beispiel.

Betrachtet diese Gedanken und fragt euch: kann *ich* denken? Denke *ich*? Wenn ihr anfangt euch diese Art von Frage zu stellen, werdet ihr einsehen, daß eure Gedanken, am häufigsten vielleicht sogar eure Träume, nur das Ergebnis der Arbeit einer recht außergewöhnlichen Maschine sind, ein recht erstaunlicher Mechanismus in eurem Gehirn, den ihr meistens nicht einmal bemerkt und den ihr sehr, sehr selten kontrollieren oder lenken könnt. Ihr beginnt zu sehen, daß *ich* nicht eure Gedanken ist.

Betrachte ich meine Wünsche, Verlangen, meine Zu- und Abneigungen, sehe ich, wie ich für manche Dinge sensibel und für andere nicht sensibel bin. Mein Zustand schwankt. Ich habe ein ganzes Leben von Gefühlen und Emotionen, die anders sind als meine Gedanken, anders als mein Körper. Ich weiß nicht, wie sie entstehen oder wohin sie gehen – sie kommen und gehen. Ich kann nicht behaupten, daß ich sie kommen lasse. Wieder muß ich zugeben, daß ich keine Kontrolle über sie habe. Ich kann nicht plötzlich, auf eigenen Wunsch, traurig oder fröhlich sein, nur weil ich es will.

Betrachte ich das alles, beginne ich zu sehen, daß ich keine Einheit besitze. In meinen Gedanken geht ein eigenes Leben vor sich, in meinem Körper und ein drittes Leben in meinen Gefühlen. Ich muß zugeben, daß ich sehr wenig darüber weiß, wie sie sich berühren, wie sie aufeinander einwirken. Ich kann sogar wahrnehmen, wie sie nicht zusammenarbeiten. Wenn ich dies ernsthaft betrachte kann ich erkennen, daß ich nicht so sein kann, wie ich sein möchte. Ich kann nicht so handeln, wie ich gerne handeln möchte. Immer wieder entdecke ich mich, wie ich Dinge tue, die ich eigentlich gar nicht zu tun wünsche. Was ich zu tun beabsichtige, tue ich nicht. Entweder ich scheitere daran, es auszuführen, oder ich vergesse es einfach. Ich fange an zu sehen, wie wenig Kraft ich über mich selbst habe. Sehe ich, wie wenig Gewalt ich über mein Leben habe, fange ich dann auch an zu sehen, warum es so ist: weil ich kein **Ich** habe. Ich bin nicht eins, meine Teile haben keine Verbindung miteinander.

Ihr seht also, was die Frage „Wer bin ich" für praktische Probleme aufwirft. Es wird nötig sein, zumindest einige der verschiedenen Teile von euch zusammenzubringen, um zu sehen, ob sie in der richtigen Art und Weise miteinander in Beziehung gebracht werden können. Zumindest müßt ihr den Wunsch haben, eine Einheit zu sein und nicht viele.

SELBSTKONTROLLE

Ihr bemerkt, daß ihr eine gewisse Kraft über euren Körper habt. Ihr könnt euch zum Beispiel hinstellen oder setzen. Wenn ihr es wünscht, könnt ihr euch auch dazu bringen, fast regungslos zu sitzen. Ihr könnt euch bis zu einem gewissen Grad, sogar mit eurem Körper auseinandersetzen. Mit der Hilfe eures Körpers könnt ihr hoffen, etwas zu tun.

Das gleiche gilt für eure Gedanken: Ihr habt sehr wenig Kraft, aber ihr habt etwas Kraft, um über die Richtung eurer Gedanken zu bestimmen. Wie macht man das zum Beispiel?

Eines der Mittel von denen wir Gebrauch machen ist das, was wir Aufmerksamkeit nennen. Aufmerksamkeit ist ein sehr wichtiges Element, das wir studieren und verstehen lernen müssen. Sie hat eine große Kraft, vorausgesetzt man ist in der Lage, sie zu gebrauchen. Sie hat die Möglichkeit großer Entwicklung. Wenn die Aufmerksamkeitskraft in einem Menschen entwickelt ist, ermöglich sie ihm, eine gewisse Ordnung in sein Leben zu bringen. Doch so wie unsere Aufmerksamkeit jetzt ist, können wir sie nicht in der Art gebrauchen, wie wir es möchten.

Andere Dinge beherrschen uns: Ich gehe den Weg zum Haus, wo ich wohne, entlang und möchte meine Aufmerksamkeit auf eine Movements-Stunde bringen, die ich am Abend geben werde. (Movements sind Bewegungsübungen, Tänze) Ich sehe einen von euch vorbei gehen. Sofort ist meine Aufmerksamkeit von der Person eingenommen. Ich vergesse alles über meine Movements-Klasse. Nachdem die Person vorbei ist, bleibt mein Auge am Garten hängen, und dem Unkraut, das nicht gejätet wurde. Ich sehe, daß wir mit unserer Arbeit nachlässig gewesen sind. Ich habe also meine Aufmerksamkeit wieder verloren und denke nicht mehr an die Movements-Klasse. Ich fange an zu sehen, wie andere Dinge meiner Aufmerksamkeit mächtig sind. Ich bin nicht mein Wunsch. Ich bin nicht mein Wille. Ein Kampf fängt an, zwischen dem was ich wünsche und all den Kräften, die dagegen arbeiten. Das ist das, was Gurdjieff das Ringen zwischen dem Ja und dem Nein nannte. Auf der einen Seite der Zustand, in dem ich sein möchte, und auf der anderen die Kräfte, die mich daran hindern, in diesem Zustand zu sein. Fast alles hindert mich; alles was ich sehe, alles was ich denke, alles was ich tue. All diese Dinge ziehen an mir, sie nehmen mich gefangen, sie nehmen mich von mir selbst fort. Ich muß also lernen, in meinem Zentrum zu sein – das ist meine Anstrengung.

Ich sprach einmal davon, daß die Männer und Frauen, die hierher kommen und arbeiten würden, die Möglichkeit hätten, in einer kurzen Zeit zu einem echten, inneren Leben zu gelangen. Das ist nicht ganz richtig: der Mensch ist entweder in der einen Welt verloren oder in einer anderen. Er ist entweder in äußeren Dingen verloren, oder er ist in inneren Dingen verloren. Entweder er geht in sich hinein und verliert sich in inneren Träumen, Vorstellungen, oder er geht aus sich heraus

„Sehr selten verstehen wir etwas mit unserem Herzen."

und verliert sich in all seiner Aktivität. Versucht jetzt einmal zu sehen, wo ihr gerade gewesen seid. Wie lange seid ihr in der Lage gewesen zuzuhören und euch nicht in allen möglichen anderen Dingen zu verlieren.

SELBSTENTWICKLUNG IST KAMPF

Ich sage dies, weil es der Anfang ist: will ein Mensch existieren, muß er der Tatsache ins Auge sehen, daß er darum kämpfen muß. Er muß auch bereit sein zu leiden, denn um nicht verloren zu sein, um zu existieren und nicht ein Sklave gegenüber Dingen zu sein, muß er sich ihrer enthalten.

Ihr beginnt euch also zu bemühen und merkt schnell, daß euer Wunsch nicht stark genug ist. Ihr merkt, daß ihr eigentlich gar nicht die Kraft habt, dies alleine zu tun: Wie sehr auch immer sich ein Mensch wünscht zu arbeiten, und sogar die Notwendigkeit dafür sieht, vielleicht für einen Tag, eine Woche oder einen Monat, er wird dann doch wieder etwas anderes wollen, wird es sein lassen und wird seinen ursprünglichen Entschluß verlassen.

Wenn er das einmal sieht, kann er anfangen, in sich ein Bedürfnis für die Hilfe von anderen Menschen zu entwickeln. Er sieht, daß wenn er nicht in dem Sinne existieren kann, wie ich das Wort gebraucht habe, dann können es andere Menschen auch nicht.

Alle von uns sind verloren und allein. Es ist sehr unwahrscheinlich, daß wir uns selbst, durch uns selbst finden werden; wir brauchen uns deshalb gegenseitig. Vergesse ich, wirst du dich erinnern, vergißt du, werde ich mich erinnern. Verlierst du den Mut, so behalte ich meinen und so weiter. Unter uns können wir vielleicht etwas tun, was wir alleine nicht tun könnten. Es wird irgendeine neue Art von Beziehung aufgebaut, eine Einsicht, daß wir einander in dieser Arbeit sehr tiefgehend brauchen, nicht nur für die äußeren Dinge, sondern auch für die tieferen Dinge in uns. Nach und nach kann durch eine solche Arbeit eine Veränderung der Erfahrung unserer inneren Welt zustandekommen. Wir fangen an zu sehen, daß es nicht nur das ist, was wir für uns selbst brauchen, nicht nur das, was wir mit anderen teilen müssen, sondern daß wir einen inneren Drang haben, eine Verpflichtung, etwas größeres zu tun. Zuerst ist dies nur eine Idee, ein Wort, ein Gedanke, wir fangen aber auch an, dies nach und nach zu erfahren.

DREI KRÄFTE

Wir fangen an zu wissen, daß diese Verpflichtung eine Stärke in uns werden kann, und daß diese Stärke es uns ermöglichen kann, Dinge zu tun, die wir auf uns selbst gestellt nicht tun könnten; Dinge, die wir nicht einmal mit anderen tun könnten. Darauf bezieht sich Gurdjieff, wenn er von den „drei Linien der Arbeit" spricht. Bei Gurdjieff ist alles immer durch die Kombination von drei Kräften bestimmt, es ist ein grundlegendes Gesetz, welches wir noch studieren werden. Er sagt, daß alles Bestehende durch drei Kräfte in Erscheinung tritt. Die eine Kraft ist mein eigenes Bedürfnis, meine eigene Einsicht, daß so wie ich bin, ich nicht existiere, daß ich nur die Möglichkeit habe zu existieren und daß dieses Bedürfnis in mir eine Stärke sein muß.

Die zweite Kraft ist die Tatsache, daß ich ein Mensch als Teil der gemeinsamen Menschheit bin. Ich bin nicht von euch getrennt und ihr nicht von mir. Unser Bedürfnis ist ein Bedürfnis, und diese Kraft wirkt auf jeden von uns, durch uns alle durch.

Das reicht aber noch nicht aus, es gibt noch eine dritte Kraft: Wir können sehen, daß die Menschheit nicht nur für die Menschheit existiert – fast alles kommt zu einem Halt, wenn nur zwei Kräfte da sind, wie zum Beispiel nur die Kraft aus unserem persönlichen Bedürfnis und aus unserem gemeinsamen Bedürfnis. Es muß noch eine dritte Kraft da sein, eine Kraft von einer höheren Ebene als der unseren. Doch das können wir jetzt erst nur schwach erkennen, wir können dafür nur eine geringe Verantwortung empfinden. Nach und nach können wir es aber als etwas Echtes erfahren. Durch diese Arbeit, durch ständiges Bemühen, mit anderen zu etwas Wirklichem zu gelangen, kann man/frau ein neues Leben beginnen.

SPIRITUELLE ARBEIT IST NICHT LEICHT

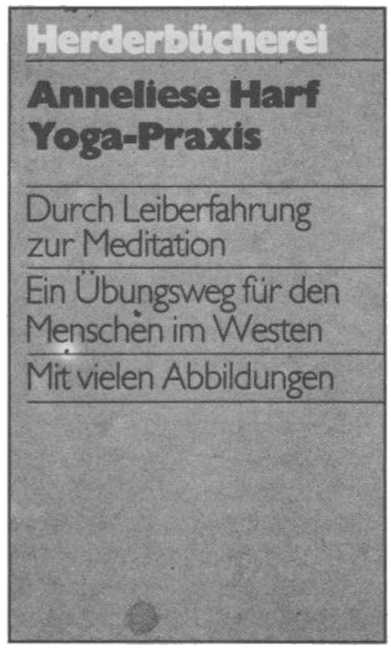
Obwohl ich über Anstrengung gesprochen haben, könnte das, was ich hier beschrieben habe, leicht klingen: alles was ihr zu tun braucht, ist nach Claymont zu kommen und ihr werdet Fortschritte machen. Das ist zweifellos eine Phantasie. Das ist ein Fehler, diese Arbeit ist nicht leicht. Die einfachsten Dinge, die ich hier erwähnt habe, sind schwer, denn wir neigen dazu, sie nur mit unseren Köpfen zu verstehen und manchmal ohne unsere Herzen. Sehr selten verstehen wir Dinge mit unserem Ganzen, d.h. organisch. Es ist nicht leicht, Eindrücke über unser normales Bewußtsein hinaus wirken zu lassen. Gerade weil es nicht leicht ist, tun es Menschen auch nicht. Immer wieder stoßen die Leute auf neue Ideen, etwas Echtes, doch es dringt nicht unter die Oberfläche und die Dinge bleiben daher genauso wie sie waren; sie mögen vielleicht von großen Idealen gehört haben oder sogar berührt worden sein., doch sie fahren mit ihrer normalen Lebensweise fort.

Vielleicht ist eines der Dinge, die Gurdjieff immer wieder am stärksten betonte, daß wir akzeptieren müssen, daß wir nur sehr wenig tun können; wir sind normalerweise nicht in der Lage, höhere Ideale, höhere Existenzgründe zu erkennen und zu verwirklichen. Um über 'mit Glauben leben', 'in Hoffnung' und einem 'Leben des Opfers' zu sprechen, müssen wir erst einmal überhaupt existieren. Wir müssen in der Lage sein, etwas in uns zu haben, das unser Leben natürlicher, echter macht.

übersetzt von Philipp Hasselblatt

(c) Hologramm, by permission, Pierre Elliot, Claymont-Society, W.VA. 25414, USA.

Anzeige



Mantrische Musik

Michel Klostermann

Eine Einführung in das musikalische Werk **Sunil Bhattacharyas, Schülers von Sri Aurobindo und Der Mutter.**

Meditation und *Mantra* sind die zwei Worte, die dem Westen immer mehr vertraut werden, seitdem er verstärkt mit dem spirituellen Erbe Asiens in Verbindung gekommen ist.

Meditation ist das innere Aufspüren der höchsten Essenz, die Wahrnehmung der inneren Göttlichkeit unserer Natur.

Mantra ist das Aufspüren der gleichen Essenz, der inneren Göttlichkeit der Allnatur.

Meditation ist individuell, Mantra ist kosmisch. Dennoch gelangen beide zu dem gleichen Ziel. Und dieses *eine* Ziel ist Spirit, die Urvibration, aus der alles hervorgeht, die alles *ist*.

Durch Meditation verbinden wir unser isoliertes Bewußtsein mit dieser Vibration und überwinden die Abgrenzung. Durch Mantra regen wir unsere Eigenvibration an, schwingen sie ein auf den universellen Rhythmus und werden so grenzenlos. Während Meditation wesentlich ein Weg der Stille ist, ist Mantra wesentlich ein Weg des Klangs, des Lautes. Mantra ist die Rezitation einer oder mehrer Klangvibrationen, Worte oder Namen, die durch ihre Vibration auf alle Ebenen des Seins einwirken. Meditation ist die klanglose Bewußtseinsschwingung, die immer stärker wird und schließlich das ganze Wesen überflutet.

Sowohl Mantra wie Meditation sind also reine Vibration und deshalb nicht wirklich abgetrennt voneinander. Sie sind beide Vibration des Spirits und in ihrer Vollendung *ein* Bewußtsein, *eine* Seinsweise. Deshalb ist die Rezitation des Mantra gleichzeitig Meditation, deshalb ertönt in der Stille der Meditation ebenso jener Klang, der hinter dem Mantra steht und ihm seine Kraft verleiht.

Mantra und Meditation sind Schwingung, reine Bewußtseinsschwingung. Beide sind nicht eingrenzbar durch traditionelle Vorstellungen. Mantra ist nicht nur beschränkt auf bestimmte Formeln; ebenso wie Meditation nicht beschränkt ist auf bestimmte Übungsweisen.

Mantra kann alles sein, jeder Klang, der in sich diese spirituelle Kraft birgt, im Bewußtsein wirklich zu machen, was in der Essenz bereits enthalten ist. Ebenso ist es mit der Meditation.

Und so öffnet sich uns ein weites Feld, das praktisch unbegrenzt ist und das in seiner äußeren Form den gesamten hörbaren musikalischen Bereich umfaßt. Es ist möglich, die musikalische Schwingung ebenso wie die Rezitation bestimmter Worte zu einem großen Mantra, zu einer Meditation werden zu lassen.

Und das ist das Wesen der Musik, die wir nun kennenlernen wollen. Es ist der Versuch, den Klang der SEELE für das Ohr erlauschbar zu machen. Und so verbinden sich musikalische Komposition und seelisches Fühlen zu *einem* Ausdruck. Dieser Ausdruck verbindet sich immer wieder mit mantrischen Gesängen aus den Veden, den Upanishaden und anderen Texten, vorgetragen mit der Intensität einer lebendigen Verwirklichung.

Diese Verbindung aus gesungenem Mantratext und reiner mantrischer Musik ist wie ein Gewebe aus Licht und Intensität, eine lebendige Meditation, die uns trägt und erfüllt und mit unserer innersten Quelle in Berührung kommt. Man vertraut sich dem Klang an – und dann ist es die Musik selbst, die die Meditation *ist*. (Es folgen musikalische Beispiele aus den *Neujahrsmusiken*.

Die Neujahrsmusik

Jedes Jahr ist in sich selbst ein großes Mantra und eine große Meditation der ganzen Erde.

Die Neujahrsmusik, die alljährlich zum Neujahrstag komponiert und gespielt wird, ist deshalb eine Invokation, ein Sich-in-Einklang-Setzen mit den Rhythmen der Erdseele in ihrer Entfaltung. Es ist das Erlauschen der nächsten Verwirklichung, der bewußte Schritt in die Zukunft. Und wenn wir unsere Herzen zu den Kräften der Zukunft öffenen können, werden wir selbst Baumeister einer besseren Zukunft sein können. Dann entfaltet sich das Wesen der Neujahrsmusik in einer dynamischen Meditation, die die Kraft

▷

„Mantra und Meditation sind Schwingung, reine Bewußtseinsschwingung. Beide sind nicht eingrenzbar durch traditionelle Vorstellungen."

hat, wirklich zu machen, was sie sehbar, fühlbar, hörbar macht.

Sawitri

Ihren Höhepunkt erreicht diese Musik, wenn sie sich mit Texten aus Sri Aurobindos mantrischer Dichtung *Sawitri* verbindet.

Sawitri ist Sri Aurobindos Darlegung seines ganzen Yoga der Transformation. Alle Erfahrungen sind dort aufgezeichnet. Die Ausdrucksweise selbst ist reines Mantra. Die Musik zu *Sawitri* besteht daher aus Musik und Rezitation. Nach einigen Minuten Musik oder Gesang spricht Die Mutter einige Zeilen aus *Sawitri*, zu denen das jeweilige Musikstück komponiert wurde. Auf diese Weise entsteht ein intimer Kontakt mit der Vibration der Seele und mit der Kraft des Guru, mit dem Bewußtsein und der Gegenwart von *Sri Aurobindo* und *Der Mutter.*

(Auszug aus dem New-Age-*Tonbandseminar IV:* Mantrische Musik, *erschienen beim* Auroville-Verlag, *Elisabethweg 34, 8033 Planegg. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Auroville Verlages.)*

Anzeige

AUROVILLE-VERLAG
Abt. Aurokling

THE NEW AGE · TONBANDSEMINAR IV:

"Mantrische Musik"

Musik ist ihrem Wesen nach ein Mittler zwischen höheren Welten und unserem Bewußtsein.
Von der Quelle oder dem Ursprung der Musik hängt es also ab, ob sie für unsere Entwicklung hilfreich oder schädlich ist. In der Vergangenheit war man sich dieses doppelten Charakters der Klänge bewußt. Man versuchte deshalb Musik und Klänge zu finden, die dem Ursprung des Schönen und Lichten nahe sind. In der heutigen Welt dagegen werden wir umgeben von Klängen und Tönen, die dem Ursprung des Häßlichen und des Dunklen nahe sind und entsprechend unser Bewußtsein beeinflussen.
Dieses New-Age Seminar macht mit einer neuen Musik bekannt, die ihren Ursprung im Licht, im Bewußtsein, in der SEELE hat. Es ist mantrische Musik, d.h. Musik, die aus einer inneren Verwirklichung entstanden ist und deshalb eine spirituelle Kraft besitzt. Eine Kraft, die sich durch Meditation oder durch einfaches Lauschen überträgt und uns von innen her stärkt.
Zu dem Seminar sei das Buch 'THE IMMORTAL FIRE' empfohlen, das in das große Mantra an AGNI, das Seelenfeuer, einführt, das als zentrales Mantra hinter den Klängen und Gesängen dieser Musik steht.

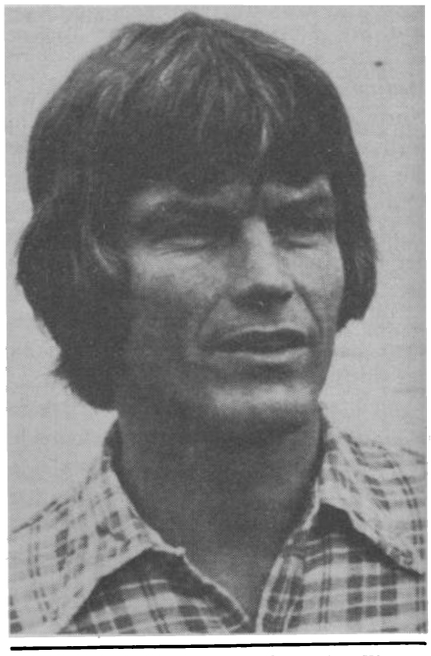
Kassette mit erläuterndem Text und dem Buch „The Immortal Fire".
DM 39,– ohne Buch: 21,–

AUROVILLE-VERLAG · ELISABETHWEG 34
8033 PLANEGG

Buchbesprechungen

Ole Nydahl
Die Buddhas vom Dach der Welt
Mein Weg zu den Lamas

Ole Nydahl
Die Buddhas vom Dach der Welt
(Diederichs Verlag) 240 S., DM 26,-



„Als wir – meine Frau und ich – uns im Frühjahr des Jahres 1968 zu unserer Hochzeitsreise nach Nepal aufmachten, ahnten wir noch nicht, daß dies der Anfang einer langen und überaus fantastischen geistigen Reise sein sollte. . ." Diese fantastische Reise, die manche von uns gingen, führte die Nydahls tatsächlich ins Zentrum des tibetischen Buddhismus. Sie wurden Schüler von Karmapa und Kalu Rinpoche und trafen noch weitere hohe Lamas und Lehrer, die Ihnen einige Geheimnisse des inneren Weges offenbarten. Die Geschichte ist mit recht einfachen Mitteln unprätentiös erzählt, jede Literarisierung wird vermieden. Gleichzeitig werden die Grundlagen des tibetischen Buddhismus erläutert, und was es für den Einzelnen bedeutet, diesen Weg zu gehen. Es ist informativ und spricht sicher viele junge Suchende an. Aber es ist auch wirklich fantastisch, insofern eine ganze Menge mystischer Dinge passieren, die man von Buddhisten eigentlich kaum erwartet. Auch die sozialen Verhältnisse der vor Mao geflüchteten Tibeter werden am Rande erwähnt. Es sind zehntausende, die in armseligen Verhältnissen leben müssen – niemand in der Welt kümmert sich um sie. Aber ihre großartige Religion gibt ihnen dennoch Glauben und Hoffnung, und es ist erfreulich, mit welcher Hingabe der Karmapa für ihre Sorgen offen ist. Einige der Meister sind inzwischen im Westen, der Karmapa kommt jetzt alle drei Jahre um tibetische Gemeinschaften zu besuchen, aber auch um den westlichen Menschen auf dem spirituellen Pfad zu helfen. BM

Wer die erwähnten Lehren des Kalu Rinpoche näher kennenlernen will, dem sei das Buch *Diamantweg* empfohlen, das Ole Nydahl aus Notizen zusammengestellt hat, die er während seiner Arbeit mit dem tibetischen Lama aufschrieb. „Das erste was wir tun sollten, ist versuchen herauszufinden, worum sich unser Leben dreht, was wir hier und jetzt und zu allen Zeiten suchen. . . Wir suchen Glück oder versuchen Leid zu meiden. Diese Einstellung, mehr oder weniger bewußt, ist niemals von uns getrennt. . . Das ist der Punkt, wo für uns die Lehre eines Buddha von Bedeutung wird. . ."
(Octopus-Verlag) DM 10,-

Von einem anderen Tibeter ist das Buch Gedanken eines tibetischen Lamas über Weihnachten, von Lam Tubhten Yeshe. (Theseus Verlag), DM 9,20
Im Mittelpunkt dieser buddhistischen Lehren steht die Durchleuchtung des menschlichen Geistes – seiner Funktionsweise und seiner Möglichkeiten. Im vorliegenden Buch geht der Lama besonders auf die Essenz der Lehre Jesu ein. Er beschreibt eine Meditation, bei der die mitfühlende Gestalt von Jesus visualisiert werden kann, denn das Wesentliche der Lehre Jesu' ist auch das der Lehre Buddhas: Barmherzigkeit und aufrichtiger Dienst am Nächsten: boddhicitta. Bestimmt ein sinnvolles Weihnachtsgeschenk! MM

Es gibt sehr viele Bücher über die buddhistische Lehre, doch kaum eines, das so detailliert und mit tiefer Quellenkenntnis das Leben des Buddha selbst beschreibt. Dieses Buch ist momentan nur auf Englisch zu erhalten: *Buddha, The Quest for Serenity, von George Marshall, (Harper and Row) (ca.) DM 12,80*
Dieses 240 Seiten-Buch macht deutlich, daß Buddha nicht den Weg des Rückzugs aus der Gesellschaft predigte, sondern einen direkten Einfluß auf eine ganze Zivilisation hatte und auch beabsichtigte. Selbst ein Fürst von Geburt, wählte er zuerst das Dasein eines umherziehenden Yogis, später aber war er ein gerngesehener Gast in Königshäusern. Der Kaiser Ashoka schließlich half mit, die ganze hinduistische, indische Kultur zu reformieren. Ein wirklich lehrreiches und spannendes Buch. ES

Bhagwan Shree Rajneesh
Ich bin der Weg. 240 S., viele Photos, DM 24,- (Sannyas Verlag)
„Ich bin der Weg ist eine Sammlung von Antworten Bhagwans auf Fragen seiner Schüler, die sich in erster Linie mit dem spirituellen Wachstum befassen. Die Vorträge wurden 1971 gehalten, in der Anfangszeit der Popularität Bhagwans. Er sagt viele wichtige Dinge über die Arbeit an sich selbst, und es erstaunt deshalb nicht, daß er heute so viele Freunde hat. KB

Anzeige

Bücher–Service

Bhagwan Shree Rajneesh
Intelligenz des Herzens, 240 S., DM 24,50 (Ki-Buch-Verlag)
Dieses Buch ist sehr schön gemacht, mit vielen Photos aus dem Ashram und von Bhagwan, mit einer Kurzbiografie und 17 wichtigen Vorträgen über die verschiedensten Lebensbereiche. (siehe Auszug) BM

„Frage: In letzter Zeit habe ich das Gefühl, daß du uns immer mehr auf uns selbst zurückwirfst."
Bhagwan: „Wo soll ich euch denn sonst hinwerfen? Da gehört ihr hin!"

Weitere neue Bücher (Besprechungen in folgenden Hologrammen):

Arnold Toynbee
Menschheit und Mutter Erde
500 S., Großform., DM 48,-
„Toynbees historisches Testament, wahrscheinlich der gelungenste Versuch einer übergreifenden Geschichte der Menschheit." Vor allem, weil der der Religion eine wichtige zivilisatorische Kraft zuspricht!)

E.F. Schumacher
Good Work, 200 S., DM 20,-
(Englisch. Jetzt lieferbar.)
Das Buch beantwortet Fragen, was der Einzelne heute konkret tun kann, um eine lebenswerte Zukunft zu erschaffen.

Alfred Lischka
Erlebnisse jenseits der Schwelle
DM 34,- (Ansata Verlag)
Paranormale Erfahrungen im Wachzustand und im luziden Traum, bei Astralprojektionen und auf Seelenreisen. (Lustig geschrieben!)

Frühling und Herbst des LüBuWe (Diederichs Verlag), DM 25,-, 540 S.
übersetzt von Richard Wilhelm.
Ein Kosmos weltlichen und religiösen Wissens.

(Diederichs), DM 29,80, 240 S.
Ein neues Verständnis der Kaballah.
Grundfragen der Naturwissenschaft, der Psychologie und der Religion erfahren hier im Licht der mystischen Wissenschaft der Kaballa eine schlüssige Antwort.

Ashley Thirleby
Das Tantra der Liebe
(Scherz-Verlag), DM 29,80, 200 S.
Eine Einführung in die altindische Liebeskunst, mit vielen Farbtafeln. Das ist ein praktisches Buch über sexuelle Vereinigung es vermittelt das „gewußt wie", wenn auch die Übungen sicher nicht leicht sind!

Dewki Bergson: The Foot Book
(Harper and Row), DM 12,-
Ein ausf. Buch über Reflexzonentherapie mit praktischen Anleitungen zur Heilung verschiedener Krankheiten. (englisch)

Ernst Ostertag
Die Persönlichkeit als Prozeß
(Octopus-Verlag), DM 7,80
Menschenbild und philosophische Perspektiven zu Carl R. Rogers Psychotherapie.

Der Magische Pfeil
Magie und Medizin
Theo Ott; 250 S., mit 64 S. Abb. davon 24 in Farbe, Format 21x25 cm. DM 58,-
Es ist ein eindrucksvoller Bericht über die Heilverfahren der peruanischen Curanderos.

Tao, Das Heilende Geheimnis.
von Arthur Gusto Gräser
(Verlag Büchse der Pandora) DM 19,80
Gräser, einer der Vorreiter der Hippiebewegung und geistiger Mentor H.Hesses übersetzte hier nicht das Tao Te King, sondern dichtete es nach seiner Eingebung nach. „Er hat uns das chinesische Tao in die deutsche Sprache hineingeboren, er war der 'deutsche Laotse'. (Thomas Mann)

Philipp Kapleau
Die drei Pfeiler des Zen.
Lehre, Übung, Erleuchtung.
(O.W. Barth), DM 24,80, 460 S.
Die vierte Auflage als Paperback. Eine ausführliche und gute Beschreibung der Zen-Praxis.

Neu: Taschenbuch für DM 5,-:
Bhagwan Rajneesh, The Psychology of the Esoteric.
Wieder lieferbar: J. Rusell Smith, Tree Crops, DM 15,-.
Ein Buch über Plantagenanabau von Baumfrüchten. Bäume werfen 10Mal so viel Ertrag ab als Getreidefelder.

Weiterhin lieferbar: Sämtliche englische und deutsche Bücher aus Hologramm Nr. 16. Noch nicht: Travels with Gurdjieff.

Ira Friedlander
Sumission. DM 15,-
Die Lehren des Propheten Mohammed wie sie nicht im Koran stehen. Das Buch enthält Bilder aus einer Derwisch-Gemeinschaft und neben der englischen Übersetzung der Hadith (der Aussagen des Propheten) stehen die schönen arabischen Schriftzeichen eines Meister-Kalligraphen.
„The submission to God is so difficult, that you cry tears of blood."
Eine New-Age-Einführung in den Islam.

siehe Seite 6

Michio Kushi
Das Buch der
Makrobiotik

Das Buch der Makrobiotik ist das Standardwerk für jeden, der sich mit gesunder Ernährung und gesunder Lebensweise beschäftigen will. Der Autor stellt die Prinzipien der Makrobiotik systematisch dar und zeigt auf, wie wir sie in unserem täglichen Leben anwenden können. Die Makrobiotik basiert auf dem dialektischen Gesetz von Yin und Yang, dessen Verstehen das persönliche wie das gesellschaftliche Leben neu gestalten kann.
Inhalt: Menschliche Krankheiten; Die Degenerateion des Menschen; Die biologische Revolution; Die zukünftige Weltgemeinschaft; Mann und Frau; Ernährungsprinzipien; Die Praxis der natürlichen Lebensweise u.v.a.
240 Seiten, DM 24,-, üb. 30 Abb.

VERLAG BRUNO MARTIN

J.G. BENNETT

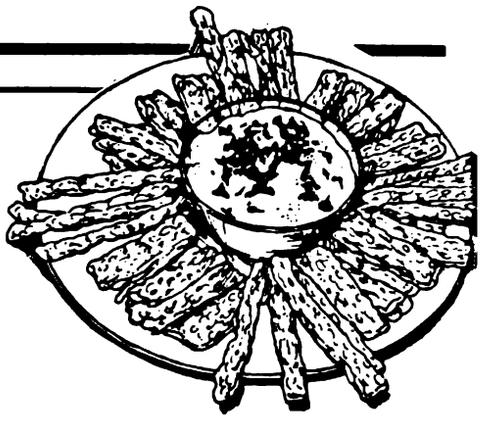
HASARD

RISIKO ALS KREATIVE HERAUSFORDERUNG

J.G. Bennett, ein Mathematiker, Philosoph und praktischer Psychologe, beleuchtet in diesem außergewöhnlichen Buch die Bedeutung des Risikogesetzes für unser persönliches und gesellschaftliches Leben. „Das Leben ist nur dann interessant, wenn wir lernen, Risiken auf uns zu nehmen. Im größten Risiko liegt die größte Freiheit!" Das bedeutet für ihn konkret die Verminderung vieler Sicherungssysteme, Institutionen, feste Ordnungen im gesellschaftlichen Bereich. Doch gleich stitutionen, fester Ordnungen im gesellschaftlichen Bereich. Doch gleichzeitig erfordert Risikobereitschaft größtes Verantwortungsbewußtsein.
Ein Plädoyer gegen alle Sicherheitsnetze! 128 Seiten, DM 12,50

VERLAG BRUNO MARTIN
Saalburgstr. 4
6000 Frankfurt/M 60

The Book of Tempeh



The Book of Tempeh, William Shurtleff und Akiko Aoyagi. Harper and Row Colophon Books, CN 710. *DM 18,–*

Das Autorengespann Willian Shurtleff/ Akiko Aoyagi hat ein neues Buch „The Book of Tempeh" in den USA herausgebracht. Es folgt Veröffentlichungen wie „The Book of Tofu", „The Book of Miso" (im Frühjahr deutsch beim Ahorn-Verlag, München) und „The Book of Kuzu", die alle schon durch ihre Sorgfalt und die hübschen Zeichnungen (von Akiko Aoyagi) große Verbreitung fanden. Die Autoren gingen auch diesmal mit fast schon wissenschaftlicher Gründlichkeit an die Erforschung eines traditionellen Gerichtes in Indonesien.

Ebenso wie Miso und Tofu zählt Tempeh zu den wichtigsten Bestandteilen der fernöstlichen Küche. Tempeh kommt aus dem indonesischen Raum und besteht aus weichgekochten Sojabohnen, die je nach Jahreszeit oder geographischem Standort mit Hülsenfrüchten, Getreide oder Samen bis in zu Kokosnuß kombiniert werden. Durch einen Pilz (Rhizopus oligosporus) wird eine Schicht erzeugt, die dem ganzen ein baumwollartiges Aussehen verleiht. Die Masse wird dann in kleine Kuchen oder Plätzchen von 2 cm Dicke geschnitten.

In Indonesien wird Tempeh frisch, gekühlt oder gefroren in den Handel gebracht. Auf traditionelle Weise zubereitet wird Tempeh in Scheiben geschnitten und solange in Fett gebraten, bis es eine goldgelbbraune Farbe bekommt. Es wird überall in Restaurants, auf Märkten usw. verkauft. Der Geschmack wird von nussig, käsig bis hin zu kalbfleischartig beschrieben.

Im Gegensatz zu Miso (auch ein Sojaprodukt, das durch Fermentierung mittels eines Pilzes hergestellt wird) braucht Tempeh nicht Jahre, sondern nur 24-48 Stunden, wodurch sich seine Popularität erklärt. Es kann mühelos von jedem zu Hause selbst hergestellt werden.

Die Pilzart Rizopus ist denjenigen Kulturen verwandt, die in unseren Breitengraden der Herstellung von Joghurt, Käse oder Brot dienen. Auf Grund der Bevölkerungsstruktur und des Mangels an Ackerland stellt Tempeh – wie auch die anderen Sojaprodukte – für die dort lebenden Menschen die wichtigste Eiweißquelle dar. Bedingt durch den Gehalt an Sojabohnen hat fertig ausgereiftes Tempeh einen Eiweißgehalt von 19,5%. Das ist für ein pflanzliches Produkt sehr viel. Solche Zahlen werden sonst nur von tierischen Eiweißträgern erreicht (Hühnerfleisch 21%, Rindfleisch 20%, Eier 15%).

Die Qualität der in Fernostasien geernteten Sojabohnen hat sich trotz des Einzugs moderner Chemie und westlicher Produktionsmethoden erhalten können.

Auch für unsere Küche kann die Zubereitung von Tempeh eine schöne Abwechslung sein, obwohl sich Tempeh als Hauptnahrungsmittel schon auf Grund der ganz anders gestalteten Landschaft und des Klimas in Europa für die hier lebenden Menschen nicht eignen wird.

Jedoch hat man hier die Möglichkeit, mit wenig Zeitaufwand (Tempeh braucht nur 5 - 10 Minuten in der Pfanne) fantasievoll und vor allen Dingen nährstoffreich zu kochen. Es gibt Tempeh-Bratlinge, Pizze, Aufläufe oder Salate mit Tempeh.

Im Gegensatz zu Tofu, einem Käse, der aus Sojamilch hergestellt wird und zu dessen Produktion die Sojabohnen zerkleinert, gekocht und durchgesiebt werden, wird Tempeh aus den ganzen Bohnen hergestellt. Zwar müssen die Bohnen eingeweicht und gekocht werden, jedoch lassen sich dabei schonende Methoden (Dampfkochtopf) anwenden und man hat keinen „Abfall" wie bei Tofu.

Für Menschen in Asien, die sich aufgrund ihrer Religion oder entsprechend den Gegebenheiten ihres Lebensraumes vollvegetarisch ernähren, hat Tempeh eine wichtige Funktion. Es liefert Vitamin B-12, eine sonst im Pflanzenreich nur sehr selten vorkommende Substanz (z.B. in Bierhefe und einigen Seegewächsen).

Die eigentlich recht schwer verdaulichen Bestandteile der Sojabohne werden während der Fermentierungsperiode durch die gleichzeitige Entstehung von Enzymen aufgeschlossen und können vom Körper dadurch leichter verarbeitet werden.

Tempeh wird auch gern bei Regenerationsdiäten gegessen, da es ohne Salz zubereitet werden kann (Miso und Tamari werden traditionellerweise mit einem Anteil an Meersalz hergestellt). Durch den geringen Fettgehalt liefern 100 g Tempeh lediglich 157 Kalorien. Das Buch ist wie schon „The Book of Miso" und „The Book of Tofu" für jeden, der sich intensiv mit Ernährung auf vegetarischer Basis beschäftigt, sehr interessant. Leider dauert es immer einige Jahre, bis diese Bücher auch auf Deutsch bei uns herauskommen.

Die vielen schönen Zeichnungen von Akiko sind sehr hilfreich, falls man Schwierigkeiten mit der englischen Fachsprache hat.

Auch in diesem Buch sind ausführliche Kapitel über die Bedeutung der Sojabohne für die Welternährung. Entwicklungsländer sind oft in der schwierigen Lage, die Ernährung der Bevölkerung sicherzustellen. Hier zeigen die Autoren Lösungsmöglichkeiten auf. Für unsere Breitengrade wird es wohl keinen Durchbruch für die Sojabohne geben. Die klimatischen Bedingungen sind anders als in Asien. Nur einige Sorten eignen sich für die langen Sommertage in Europa, denn die Sojabohne ist auf bestimmte Tageslängen eingestellt. Was die Produktion von Tempeh in Deutschland betrifft, so wird es schwer sein, die Starterkultur des Rhizopus zu bekommen.

In den USA hat die „Farm", eine spirituelle Gemeinschaft, die Einführung von Tempeh maßgeblich unterstützt. Sie versenden auch Tempeh-Starter. Wie teuer dieser ist (kann nicht sehr teuer sein) und ob sie nach Deutschland versenden wissen wir noch nicht. Auf jeden Fall sollte man es einmal versuchen.
The Farm c/o Tempeh Ingredients, 156 Drakes Lane, Summertown, TN 38483. Im Buch wird darauf hingewiesen, daß Sojabohnen einen höheren Reinheitsgrad haben als Fleischprodukte, denn sie werden beim Anbau nicht mit Antibiotika und Zartmachern behandelt. Auch enthalten sie keine größeren Mengen hinzugefügter Nitrate oder Phosphate.

Alles in allem ein schönes, wenn auch nicht ganz einfaches Buch. Ich habe auf jeden Fall vor, mit Starter zu besorgen und Versuche zu machen.

Wir verzichten hier auf Rezeptbeispiele, weil man doch sehr viele Informationen beachten muß, die im Buch ausführlich beschrieben werden.

Joschea Molitor/Winfried Günther

Fertiges Tempeh gibt es in indon. Geschäften!

In der letzten Hologramm-Ausgabe erschien ein Artikel über Naturata. Darin stellten wir die Naturata als einen Versuch dar, den Nachschub der Naturkostläden zu verbessern. Viele der Naturkostläden sind jedoch skeptisch. Hier ein Rundbrief, den Wolfram von der 'Distel' in Frankfurt geschrieben hat. Er ist gedacht als Anstoß für eine breite Diskussion zwischen den Läden über die Naturata im besonderen, aber auch allgemein über die zukünftige Organisation des Großhandels in diesem Bereich. Wir meinen, die Leser interessieren sich für diese Sache.

Des Naturkostladens herrliche Zukunft, oder: wir haben alles mal klein angefangen

In den letzten Monaten hab ich mit vielen Leuten aus Frankfurt und anderen Städten über die Probleme in unseren Läden geredet. Dabei kamen wir oft auf die Naturata zu sprechen, wovon ich ein paar Sachen aufschreiben will. Vielleicht fällt manchen von euch etwas dazu ein.

Als ich im Sommer dieses Jahres von Leuten, die dabei waren, von der Art und Weise der Naturata-Gründung erfuhr, war ich ziemlich erschrocken. Als ich dann kurz danach beim tuwas-Treffen auf dem Dachsberg selbst den beiden Naturata-Geschäftsführern gegenübersaß und sie reden hörte, da lagen schon Welten zwischen uns.

Ich will das erklären, dazu muß ich etwas über mich erzählen. Ich hab Anfang dieses Jahres angefangen, in der 'Distel' zu arbeiten. In den letzten Jahren hab ich mich viel mit Ökologie und Landwirtschaft beschäftigt. Dabei sah ich deutlich den Zusammenhang zwischen dem Prozeß der Industrialisierung der Landwirtschaft, wie er hierzulande abläuft und seinem Ergebnis, nämlich der ständigen Verschlechterung der Qualität der Nahrungsmittel.

Der Sinn unseres Ladens besteht nur darin, bessere Nahrungsmittel zu beschaffen, damit Ansatzpunkte für eine Diskussion über die heutige Ernährung und Alternativen zu ihr zu liefern, aber auch für uns selbst die Möglichkeit, so weit wie möglich selbstbestimmt zu arbeiten. Das ist für mich ganz wichtig: Der Zusammenhang zwischen dem, was man macht und wie: Denn der Vertrieb von Naturkost ist ziemlich langweilig, wenn er nicht vor dem Hintergrund der Industrialisierung der Landwirtschaft gesehen wird. Auch dieser Bereich soll voll und ganz in dieses Wahnsystem, genannt 'wirtschaftliche Entwicklung' eingegliedert werden. Das zu sehen, heißt für mich aber auch, Formen des Lebens und des Arbeitens zu suchen, die nicht nur durch wirtschaftliche Effizienz, Geldverdienen usw. bestimmt sind, sondern die diesem System auch positiv etwas entgegensetzen, die also beweisen wollen, daß es auch anders geht. Ich könnte für all das auch das Wörtchen 'alternativ' benutzen, aber ich denke, das wäre zu einfach, weil jeder was anderes darunter versteht und die vorhandenen Probleme damit zugekleistert werden.

Umgekehrt wäre eine selbstbestimmte Arbeit genauso langweilig, wenn ihre Produkte sich in nichts unterschieden von herkömmlich hergestellten.

Beides ist für mich ein Unding: ein Naturkostkonzern, der nach den gleichen Regeln funktioniert, wie jeder andere Konzern, oder ein selbstverwaltetes Atomkraftwerk.

Zurück zur Naturata! Ich will gar nicht lang von dem vielzitierten formalen Aufbau dieser Genossenschaft reden. Nur so viel: Die großzügige Einladung zur Mitarbeit ist kein großes Entgegenkommen, solange sie lediglich das Stimmrecht in den Gremien der Genossenschaft meint. Diese Gremine funktionieren ja immer gerade deshalb so gut, weil dort die wirklichen Fragen ausgeklammert werden. Die formaldemokratische Struktur einer Organisation war noch nie Garantie für freie Entscheidungen. Aber gut: Diesen demokratischen Lach mal beiseitegekratzt, es bleibt, daß es natürlich das gute Recht der Naturata-Leute ist, ihr Projekt zu starten, und zwar so, wie sie sich das vorstellen. Problematisch daran ist aber die Haltung, die sie den Leuten gegenüber einnehmen, die skeptisch beiseitestehen. Sie treten nämlich mit dem Ziel an, ein vollständiges Ladensortiment anzubieten. Sie konkurrieren also bald mit jedem, der irgendetwas für die Naturkostläden anbietet. Sie sagen zu jedem: Mach doch mit bei uns – und wenn er nicht will, dann bieten sie ein Konkurrenzprodukt an. Das ist die klassische marktwirtschaftliche Lösung: Ich kauf dich oder ich freß dich.

Das erste Beispiel ist schon da: Nachdem sich Rapunzel nicht anschließen wollte, tauchte in der Sortimentsliste von Naturata Nußmus auf. Und das bleibt nicht allein auf der Ebene der Großhändler, auf der Ladenebene passiert das gleiche: In Tübingen wird ein Naturata-Laden aufgemacht, ganz nah bei einem schon bestehenden Laden. Und die Beispiele mehren sich. Bleiben zwei Fragen: Wieso können die das und warum machen die das? Die erste Frage ist ganz einfach zu beantworten: Ein Papiertiger kann immer so viel, wie man ihn läßt. Die Naturata hat vor allem erst mal rangeklotzt. Ein großes Lager, sieben feste Angestellte mit unterschiedlichem Einkommen, da wurde ein Fahrer eingestellt, der nicht weiß, was er da herumkutschiert, da mußte gleich ein Computer her, und das alles, obwohl doch der 'Wendepunkt', aus dem im wesentlichen der Naturata-Großhandel entstanden ist, angeblich finanziell überfordert war. Die großen Löcher sind also erstmal mit Krediten gestopft; und die kriegt man ja bekanntlich nicht geschenkt. Wer zahlt, ist klar. Und das ganze funktioniert nur bei entsprechendem Zuwachs.

Damit bin ich schon bei der zweiten Frage: Die Naturata hat sich selbst zu einem enormen Zuwachs verurteilt, anders kann sie nicht funktionieren. Da wächst nicht etwas organisch aus Lernprozessen heraus, da wird einfach geklotzt.

Nun kommt das aber alles nicht aus heiterem Himmel. Es gibt schon lange Diskussionen über die Organisation des Nachschubs und er funktioniert noch längst nicht so gut, wie es sein könnte. Manche meinen anscheinend, es sei jetzt genug geredet, es müsse jetzt gehandelt werden. Ob dem so ist, kann ich nicht sagen, jedenfalls habe ich in letzter Zeit mit vielen Leuten darüber so gute Gespräche geführt, daß ich glaube, wir alle könnten an den Entwicklungen etwas mehr teilhaben, als nur dadurch, daß wir Zahlen in neue Bestellisten eintragen.

Bislang existieren sehr verschiedene Formen des Nachschubs nebeneinander. Es gibt die klassischen wie auch die neuen Großhändler, und es gibt Sammelbestellungen, die zwar der Form nach vielen von uns wesentlich sympathischer sind als die Großhändlerei, die aber meistens mehr Arbeitsaufwand bedeuten und ein bißchen Mitdenken erfordern. Und dann versucht auch noch jeder auf eigene Faust, gute Sachen beizuschaffen. . . überall wird da und dort noch was hin- und hergeschoben, ein ziemlich sympathisches Durcheinander, das vor allem durch Leute und Adressen kennen funktioniert.

Die Sammelbestellungen, die dem Selbstverständnis vieler von uns sicher am meisten entsprechen, führen immer noch ein ziemliches Schattendasein. Aber anstatt alles wieder in klassischen Formen des Handels zu organisieren, könnte man ja auch einige Leute mit der Organisation der Sammelbestellungen beauftragen, und sie von den beteiligten Läden anteilig bezahlen; genauso wie die Arbeit der Großhändler ja auch von den Läden bezahlt wird. Dazu müßten sich die Läden regional zusammenschließen, darüber müßte vor allem erst mal geredet werden.

Abonniert Hologramm

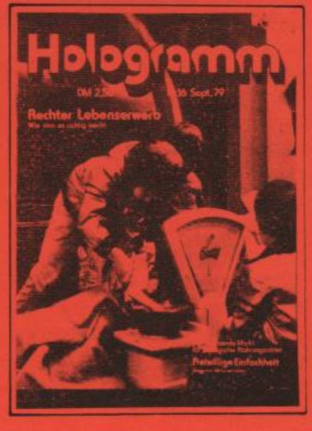
Hologramm hat bisher Themen wie Ernährung, Gemeinschaften, Zuhören, Ökologie, Rechter Lebenserwerb, Kreativität und andere Dinge behandelt.
Hologramm spürt Tendenzen auf und gibt praktische Ratschläge und Ideen für zukunftsbezogenes Handeln.
Wer weiterhin immer rechtzeitig Hologramm haben möchte, sollte es abonnieren. Abopreis DM 15,- für sechs Ausgaben.
Keine Verpflichtung zur Abnahme darüberhinaus. Das Abo braucht nicht gekündigt zu werden. Wer es nicht mehr haben möchte, braucht einfach den fälligen Betrag nicht zu bezahlen.

Wir haben noch ältere Ausgaben auf Lager (bestellt, solange der Vorrat reicht: Gesamtpaket für 7 Ausgaben einschl. Nr.15 = DM. 7,-

9 Ganzheitliche Aktion (B. Martin) / Gruppenbewußtsein und feminine Energie (Corinne McLaughlin, Findhorn) / Die Bruderschaft der Sonne, eine amerik. Gemeinschaft / Bodenaufbau und Umweltgestaltung; 10 Die kreative Gemeinschaft / Psychotherapie und spirituelle Erfahrung (Ornstein) / Finanzen einer Kommune (Kriyananda); 11 Ökologie und christliche Werte (E.F. Schumacher) / 'Jenseits' von Gestalttherapie (Brown) / Leitung und Fortschritt (Bennett) / Die hydraulische Tauchkolbenpumpe; 12 Aikido mit Kindern (Tohei) / Tabu Schulpflicht (B. Martin) / Zuhause lernen / Warum freie Schule (R. Steiner); 13 Zuhören (Bennett) / Der Pantomime-Workshop (S. Avital) / Hier und Zen (Deshimaru Roshi) / Überlebensrezept (Szekely); 14 Die Kreative Aktion - Ja, ich kann (Edw. Matchett) / Die Zukunft der Muskelkraft / Michio Kushis Neue Schule / New Earth Expo, eine altern. Ausstellung.

Thema Nr. 15: Alternative Ökonomie, Wohlstandsbewußtsein versus alternative Ökonomie, Sufismus und Unternehmungsführung

Thema Nr. 16 (Einzelpreis DM 2,50)
Rechter Lebenserwerb
Freiwillige Einfachheit
Findhorn-Publications, ein neues Wagnis
Das unabhängige Haus
Was ist fortschrittliche Ökoliteratur?
Gelegenheit und Abenteuer
und vieles mehr.

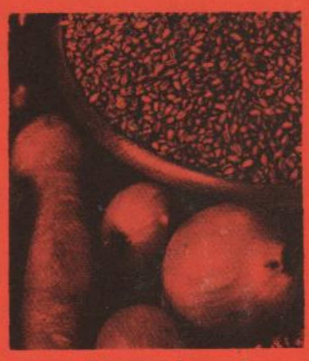


BESTELLCOUPON
Name:
Straße:
Ort:

Zahlungen bitte mit Verrechnungsscheck oder Einzahlung auf unser Postscheckkonto Frankfurt 541251-601, Verlag Bruno Martin

3. Auflage

Winfried Günther



Lebensbuch

BIOLOGISCHE ERNÄHRUNG VON A - Z – mit hundert Kochrezepten!
Mit vielen Illustrationen.
Dieses wichtige Ernährungshandbuch erklärt von A bis Z alle wichtigen biologischen Nahrungsmittel wie Agar Agar, Aduki-Bohnen, Getreide, Früchte, Kokoh, Kürbis, Sonnenblumenkerne, Sojabohnen, Süßigkeiten ohne Zucker, Tofu, Triebmittel und viele mehr. Außerdem werden Dinge wie Milchsäuregärung, Einmachen ohne Kochen und ähnlich praktische Dinge beschrieben. Alle Rezepte wurden vom Autor selbst erprobt! Ein Buch über Naturkost, das nicht nur belehrend, sondern anregend und praktisch ist. 128 Seiten für 11 Mark.

Verlag Bruno Martin

Naturkost Schleckereien

Winfried Günther

Ein Buch voll gesunder, süßer Rezepte. Jeder, der gesünder leben will, möchte doch nicht auf Süßigkeiten verzichten. Dieses Buch zeigt, daß es viele , leckere Alternativen zu weißem Mehl, weißem Zucker und chemischen Pülverchen gibt. Sämtliche Rezepte dieses Buches verwenden nur Vollkornmehl, Honig, Malz, Ahornsirup, natürliche Dickungsmittel und andere Zutaten.
Über 150 Rezepte für Schleckereien, Marmeladen, Gebäck, Pudding, Kuchen und andere schöne Sachen.

DM 11,–