

## SICH SELBST HÖREN

### Ein kleines Retreat in Porto Recanati

*„Nicht Gelehrsamkeit ist mein Ziel. Ein Mensch, der sich dem Dao hingeben, aber nicht dessen Grundprinzipien Aufmerksamkeit schenken will, sondern gleich dem Ende nachjagt, dem kann man die besten Worte geben, er wird sie nie begreifen.“*

Worte von Ge Hong aus „Der Tanz des Schamanen“ von C. Li und U. Krautwald

PROLOG eines unserer Hauptthemen bei meinem „kleinen Retreat“ bei Claudia. Immer wieder die Frage und die Suche nach dem Bezug zur viel gelesenen Theorie zu den Grundprinzipien PROLOG

Versuchen, herantasten, ausprobieren, keine bessere Möglichkeit als bei solch einem Retreat „mitten im Leben“, da mitten in einer kleinen italienischen Stadt am Meer. Alleinsein, nur zwei Stunden intensives Training mit Claudia am Tag und sonst auf „sich selbst gestellt sein“. Keine Ablenkung durch andere Trainierende, nur die Begegnungen mit den Menschen draußen im Schweigen und mir selbst. Aufgabe von Claudia: „versuchen im Moment zu sein“.

Der Gedanke es sei einfach neutralisiert sich sehr schnell. Je mehr Aufmerksamkeit ich den Menschen zuwende, um so mehr reagieren Sie.

Also kein Problem, am besten gar keine Aufmerksamkeit schenken! Leicht gesagt, schwer umgesetzt. Immer wieder Situationen bei denen ich auf die Probe gestellt werde. Meditation; Augen geschlossen, mit den Gedanken nicht am Moment festhalten. Formtraining; einfach weiterlaufen, auf den Moment der gerade zu laufende Figur achten, nicht schon an die nächste denken. Ich bin ein Teil des Ganzen und keiner reagiert auf das was ich tue. In sich gekehrt auf eine Sache konzentriert lösen sich die vermeintlichen „Widerstände“ in Luft auf.

## Meditation

Strand, Sonnenaufgang, „im Moment sein“. Nicht denken wie schön der Sonnenaufgang ist sondern eins mit ihm werden. Fixierung einer Boje, festhalten an diesem Bild gelegentlich auf die Sonne achten in sich aufnehmen und doch an einem vorbeiziehen lassen, eins sein mit dem jetzt und hier.

Keine Ablenkung bis auf ein paar Fischer die jedoch langsam vor den Augen verschwimmen. Boje, Sonnenaufgang, Fischer nur dieses Bild, die Gedanken wandern ab. Ein ständiges hin und her, festhalten, unbewusstes Loslassen (vom „im Moment zu sein“). Eine schwierige Aufgabe, immer wieder der Versuch zurück zu finden. „Es ging nicht darum permanent im Moment zu sein, was sowieso keiner kann, sondern zu versuchen möglichst lange sich Bewusst zu sein das man im Moment ist“ sagt Claudia am Ende.

## Stehende Säule

ein kleiner Raum völlige Ruhe, Versuch im hier und jetzt zu sein, abwartend, ausharrend bis zur Korrektur.

Alles durcheinander keine Bezug zum aufrechten Stehen, Unruhe die mich nicht den richtigen Punkt um nach unten zu lösen, nach unten zu sinken finden lässt.

Die Korrektur, aufrechte Struktur, 20 sek. bewusstes halten dann wieder völliges durcheinander. „Es ist die Ruhe die einen durcheinander bringt“ meint Claudia. Viel Unruhe, Versuch sich von immer wieder kehrenden Gedanken zu lösen, ein schwieriges auf und ab bis zum letzten Tag.

Letzter Tag, dass Sinken lassen funktioniert wieder, der Bezug zum aufrechten Stehen ist annähernd wieder hergestellt, Erleichterung.

## Formtraining

der Langform und der Routinen mit Claudia, Fokus nur auf meine Bewegungen.

Chaos, teilweise völlige leere, Widerstände, vergessen welche Figur als nächstes kommt. Sich fühlen wie ein Anfänger „wir sind doch immer Anfänger“ höre ich jetzt Claudia sagen. Zupfen hier, Handkorrektur dort, Schulter in Position bringen, Schrittkorrektur, das Anhaften bei den Routinen und immer schneller werdende Schritte und und und....

Völlige Überforderung nach nur zwei Tagen, wie soll das weiter gehen? Abschalten, nicht nachdenken zur Ruhe kommen. Mein Training am Nachmittag, Ruhe und Ordnung herstellen im Körper und Geist. Der nächste Tag, aufnahmefähiger, sicherer Umgang mit der Situation trotz Zupfen hier, Handkorrektur dort, Schulter in Position bringen, Schrittkorrektur, das Anhaften bei den Routinen und immer schneller werdende Schritte und und und....

Immer wieder der Versuch nicht im Moment anzuhaften. Sich vom Geschehen lösen gelingt natürlich nicht permanent, aber das es ab und zu passiert ist ein gutes Gefühl. „die Menschen sind nicht ohne Gedanken“ höre ich Claudia jetzt wieder sagen „egal ob ein Buddhistischer Mönch der viel meditiert oder sonstige Meditierende, es ist niemand ohne Gedanken“. Das stimmt sicher „jeder muss sein Leben organisieren, auch ein Mönch muss Essen, Lesen, wird Bücher Schreiben usw.“ meint Claudia dazu. Die Korrekturen, tief greifend, anhaftend aber auch doppelt so anstrengend.

## „Allein sein“

sich „selbst hören“, ein gutes Gefühl. Ruhe kehrt ein, sich um nichts kümmern müssen wieder den Fokus auf mich gerichtet, allerdings jetzt von meiner Seite aus. Essensversorgung um nicht einkaufen zu müssen, eine Wohnung nur für mich alleine. Niemand stört, kein Klingeln keine sonstigen Ablenkungen und nun, wie damit umgehen? Wie den Fokus so auf sich richten das die Gedanken freier werden?

Geregelter Tagesablauf mit festen Zeiten zur Meditation, Formtraining und Ruhephasen. Doch wieder nur Ablenkungsmanöver? Nein, Regelmäßigkeit bringt Ruhe, Sicherheit und Gelassenheit. Das unter die Leute gehen stellt kein Problem mehr da, weil ich mich einfach traue. Auch das Trainieren egal an welchem Ort, die Betrachtungsweise ändert sich mit der Zeit. Solange ich mit der Konzentration bei mir selbst bleibe und anderen Menschen beim Trainieren und Spazieren gehen keine Aufmerksamkeit schenke geht alles wie von selbst. Der letzte Tag, Formtraining am Strand unter einem kleinen Vordach. Sonntag es ist viel los auf der Strandpromenade. Ich laufe die Form und erst nach Abschluss merke ich das eine ganze Menge von Leuten vor mir steht und zuschaut, ich hatte sie gar nicht bemerkt ich war allein bei meinem Formlaufen, einfach ein tolles Gefühl.

## „Taiji denken“

Im zweiten Semester meines Studiums sagte unser Professor „ihr glaubt doch nicht wirklich das Ihr in Architektur denkt!“. Erst am Ende meines Studiums hatte ich eine kleine Ahnung von dem was er damit gemeint hat. Nun wieder vor einer neuen Aufgabe stehend, nur nicht nach einem Jahr sondern nach fünf Jahren, kommt mir dieser Satz in den Sinn und mir wird deutlich; mit Taiji ist es nichts anderes! „Taiji denken“ in dem Sinne es in sich zu tragen, es sich in jeder Situation bewusst machen welche Möglichkeiten Taiji einem bietet und zwar in jeder. Nun wo mich Taiji den ganzen Tag begleitet hat spüre ich wieder dieses schon ab und zu da gewesene Gefühl vom Taiji begleitet zu werden, es zu „leben“. Zu viele Beispiele könnte ich nennen bei denen das Taiji, also das Gefühl, nicht bei mir war. Ablenkung durch zu viel Arbeit aber auch durch Einfluss anderer die einem im wahrsten Sinne des Wortes vom Taiji abhalten. Natürlich bin ich in solchen Situationen selbst schuld wenn ich mich abhalten ja ablenken lasse. Aber auch das gehört dazu, langsam zu lernen „Taiji zu denken“ und zu verinnerlichen.

**EPILOG** etwas Klarheit nach den fünf Tagen Schweigen und anschließendem Gespräch mit Claudia.

Noch ein weiter Weg der mir bis jetzt gezeigt hat: „MACHEN“ alles andere führt zu keiner Veränderung **EPILOG**

Mille grazie mi ha fatto piacere rivederti

Monaco di Baviera a, in maggio 2010