

Keep Being Here Anyway



Alans Kolumne

Hallo Freunde,
wieder in Europa! Ich liebe diese sonnigen Septembertage – frisch am Morgen, warm am Nachmittag, immer noch etwas vom Sommer in der frühherbstlichen Luft. In wenigen Tagen beginnt Total Presence, der 2-wöchige Intensiv-Workshop, der mir vor ein paar Monaten aus dem Nichts heraus eingefallen ist – durch eine jener Eingebungen, die so ohne jede Anstrengung auftauchte, dass er eindeutig stattfinden musste. Die meisten Teilnehmer schienen von

Anfang an zu wissen, dass sie dorthin gehörten. Ich habe das Gefühl, dass wir uns alle auf unsere eigene Weise auf den Weg zum Kreis gemacht haben, und ich bin gespannt, was uns diese zwei Wochen bringen werden. Genauso natürlich ergab sich auch, dass ich für die nächsten paar Jahre kein weiteres Total Presence einplanen konnte – bis jetzt gibt es noch keinen Termin dafür! – und auch das fühlt sich stimmig an. Die Energie, die es umgibt, ist so konzentriert, dass es ganz offensichtlich nicht zu oft stattfinden soll.

Es ist faszinierend, wie die Leute ohnehin wissen, dass dieser oder jener Kurs, Training oder Workshop sie ruft! Ich erinnere mich, wie klar ich oft spürte: „Hier soll ich sein.“ Es gab auch Zeiten, wo ich es überhaupt nicht wissen wollte! So fühlte ich mich, als ich mich in den siebziger Jahren nach Indien aufmachte, um Osho (oder Bhagwan, wie er damals für uns hieß) zu begegnen. Ich wusste nur, dass es mein Leben auf den Kopf stellen würde und mein Inneres nach außen kehren. Aber was sollte ich machen? Das Schicksal ruft, und den Ruf zu ignorieren – wozu dann überhaupt leben? So habe ich mich ohnehin immer gefühlt. Wenn du mehr darüber wissen willst, gib bei Google „Mojud“ ein und klicke auf „Guru Ratings Commentary – Mojud“ (diese Seite gibt es leider nur auf Englisch). Sollte dir das gefallen, dann wirst du bei Google auch Hinweise auf Oshos Talk auf CD finden sowie ein wunderschön illustriertes Buch – und bei all dem geht es darum, unserem Impuls zu vertrauen, wenn das Leben zu uns sagt: „Hey, auf geht's!“

Wenn also die Zeit für dich gekommen ist, dem Ruf zu folgen, wird es dich freuen zu hören, dass im nächsten September ein neues Body, Heart & Soul-Training beginnt. Jan wird es zusammen mit mir leiten, und viele von euch wissen bereits, dass sie eine echte Begabung für das Einladen und Zeligieren des Weiblichen hat. Ihr werdet es aus meiner persönlichen Geschichte wissen, die ich im letzten Journal mitgeteilt habe, dass ich trotz allem eine wesentliche Rolle im neuen Training und den 4 Teilen von Body, Heart & Soul spielen werde – und dennoch ist es wahrhaftig ein Segen, eine Frau von Jans Qualität und Präsenz als Lehrerin bei mir zu haben. Wenn du dir den Kalender anschaut, wirst du sehen, dass sie natürlich auch ihr eigenes Art of Being-Programm hat. Und wie viele von euch schon gemerkt haben, bringt sie ihren eigenen Genius in die Workshops ein, die sie leitet, und selbst wenn wir gemeinsam lehren, gibt es Momente, in denen ich mehr als froh bin, verschwinden zu können und ihr den Raum zu überlassen, damit sie ihre eigenen Kreationen in der Kunst des Seins weben kann. Ich hoffe, ihr nutzt die Gelegenheit, dass sie in den kommenden Monaten Workshops innerhalb Europas gibt.

Leben auf dem Teller – langsamer werden



Nachdem wir gerade in unser neues Haus gezogen sind, haben Frieder und ich viele Sachen ausgepackt, die seit Jahren in Kisten aufgehoben waren. Es war aufregend, alte Schätze wiederzuentdecken, und viele davon enthielten schöne Erinnerungen. Gestern aß ich von einem Keramiksteller, den ich vor ein paar Jahren gemacht habe und der mir seit langer Zeit nicht mehr begegnet ist. Als ich ihn ansah, erinnerte ich mich, dass ich ihn nicht mochte, weil seine Glasur nicht so geworden war, wie ich es wollte. Aber als ich jetzt am Tisch saß und ihn ein bisschen länger anschaute, fingen seine Farben und die Wirbel an, mir zu gefallen, bis ich ihn nach ein paar Minuten richtig gut fand. Ich musste lächeln, als mir die Geschichte von dem Meditationsschüler einfiel, der die Aufgabe hatte, tagelang bei einem toten Fisch zu sitzen, bis er schließlich die Schönheit darin sehen konnte. Womit auch immer wir Zeit verbringen und uns Zeit zum Kennenlernen und Vertrautwerden nehmen – meistens beginnen wir es dann zu lieben und wertzuschätzen, ob es nun eine Person, eine Sportart, das Spielen eines Musikinstruments oder der Aufenthalt in der Natur ist. Es braucht nur unsere Bereitschaft, langsamer zu werden und da zu SEIN.

Das ist etwas, das ich in Art of Being-Workshops® so gerne beobachte: die Veränderung vom Beginn an, wo alle noch ihr Getrenntsein und ihre Unterschiedlichkeit fühlen können, bis hin zu der geteilten Sanftheit und Menschlichkeit, zu der wir meistens schon lange vor dem Ende gelangen. Während wir uns mehr und mehr zeigen, wachsen Liebe und Akzeptanz, sowohl für uns selbst als auch füreinander. Einige unserer Konditionierungen verschwinden, und wir hören auf damit, nur die Dinge zu sehen, die im Weg sind, oder die Unterschiede, die uns voneinander trennen.

Aufwachen!

Ich möchte mich für den ganz gewöhnlichen Zustand des Wachseins aussprechen. Kümmere dich nicht um Erleuchtung! In meinem Leben und bei meiner Arbeit bin ich einer Menge Leute begegnet, die viel mit ihrem spirituellen Bewusstsein beschäftigt sind. Nicht, dass ich die Suche schlecht machen möchte. Wir alle müssen auf diese Reise gehen. Aber es gibt eine Art, sich damit zu befassen, die wirklich nichts weiter als narzisstische Tagträumerei ist. Osho pflegte zu sagen: „Der gefährlichste Traum ist zu träumen, du seist wach.“ Gefährlich deshalb, weil dieser Traum uns so einnimmt, dass wir vielleicht niemals daraus erwachen! Eines der typischen Kennzeichen dieses Traumzustandes ist die häufige Anwendung des Spiritualitäts- und Erleuchtungsjargons, so als würde die Fähigkeit, darüber zu sprechen, Wachheit demonstrieren. In der Zwischenzeit, kaum bemerkt, passiert das Leben!

Am Ende gibt es keinen großen Unterschied zwischen spiritueller Unbewusstheit und dem Handeln in der Illusion, man sei spirituell bewusst. Der einzig wirkliche Unterschied – und es ist wirklich ein Unterschied! – ist der, was du im jeweiligen Fall mit deiner Zeit machst. Im ersten lebst du das Leben, das von der Gesellschaft bestimmt ist. Arbeit, Unterhaltung, Sport, Familie, Ehe, vielleicht Scheidung, etwas Gutes tun, etwas Böses tun und das Beste aus dem machen – oder auch nicht –, was du an Fähigkeiten hast, an materiellen Gütern, aus dem Körper, mit dem du geboren wurdest, und so weiter. Im zweiten Falle tust du all jene Dinge, die dem spirituellen Erwachen dienen oder damit assoziiert werden: Du machst deine Yogaübungen, meditierst jeden Morgen, ernährst dich vegetarisch, denkst positive Gedanken, gehst zu Tantra-Workshops, sitzt bei Gurus und so weiter.

Viele von uns leben irgendwo zwischen diesen beiden Zuständen – wir wollen mehr als ein Null-acht-fünfzehn-Bewusstsein, und trotzdem vegetieren wir zufrieden vor dem Fernseher dahin und schauen uns ausgeliehene Filme an. Wir können bequem zwischen beiden Zuständen aushängen, einfach weil sie nicht grundlegend verschieden sind. Schließlich werden beide angetrieben von unserem Versuch, zu bekommen, was wir wollen – ob das nun ein Leben voller Vergnügungen ist oder die goldene Karotte der Erleuchtung. In jedem Fall ist es das HABENWOLLEN, das uns leitet.

Wirklich wach zu sein – was für ein Un-

terschied! Es hat nichts mit dem zu tun, was wir tun. Es hat damit zu tun, wie wir tun, was wir tun, wie wir unser Dasein leben. Wach zu sein ist so einfach, dass es keinerlei Übungen bedarf. Es ist die Art, wie wir sind, wenn wir mit all unseren Sinnen und Empfindungen in Berührung sind, mit unseren Gefühlen, unseren Begabungen, unserer Intuition, mit jedem Geräusch in unserem Körper, das uns etwas über unsere Freuden, Sorgen, Ängste und Verletzlichkeiten verrät, mit der Sehnsucht unseres Herzens, und ganz innen mit dem unbeschreiblichen Mysterium von Seele und Geist – und gleichzeitig hellwach sind für all die Wunder dieser Hier-und-Jetzt-Realität.

Aufzuwachen heisst zu erkennen, dass das Erwachen weitergeht.

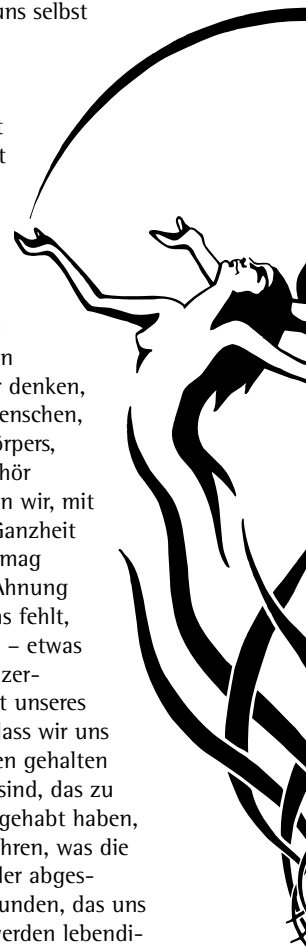
Wenn wir auf solche Weise wach sind, ist unser Erleben der Existenz so reichhaltig, dass Diskussionen über Spiritualität und Bewusstsein uninteressant werden. Gerade weil wir aber nicht wach sind, brauchen wir etwas, um die Lücke zu füllen, etwas, das uns unterhält, beschäftigt, unser Gefühl von Bedeutung nährt. Und warum brauchen wir das? Angst. In den drei Jahrzehnten, in denen ich Menschen – angefangen bei mir selbst – geholfen habe, sich des ganzen Geschenks des Seins bewusst zu werden, ist es immer nur die Angst gewesen, die im Weg stand. Wir haben viel mehr Angst davor, wer wir sind, als wir glauben. Wir haben Angst vor unserer Größe und unserer Kleinheit, wir haben Angst vor unseren Bedürfnissen, unserer Natur, unserem Sex, unseren Tränen, unserer Zartheit. Wir haben Angst vor dem Tod, wir haben Angst vor den Gespenstern unserer unvollkommenen Kindheit, wir haben Angst vor dem Nicht-Wissen und davor, nicht gut genug zu sein. Wir haben Angst, dass unser Herz bricht, Angst vor Kummer und Sorgen und manchmal sogar vor Glück und Ekstase. Wir haben Angst vor der Dunkelheit, Angst vor dem Unbekannten, und vor allem haben wir Angst vor nichts. Das ist der Grund, warum spirituelle Sucher auf die Jagd nach spirituellen Erfahrungen gehen. Gott hat verboten, dass Nichts jemals geschehen dürfe. Es ist immer so intensiv, im Kreis mit den Teilnehmern zusammensitzen und nichts geschehen zu lassen, wie ich es manchmal in meinen Workshops mache. Schon vor vielen Jahren habe ich entdeckt, dass so etwas für viele Leute nahezu unerträglich ist. Was ich ebenfalls entdeckt habe: Wenn der Kreis nach und nach dem Raum des

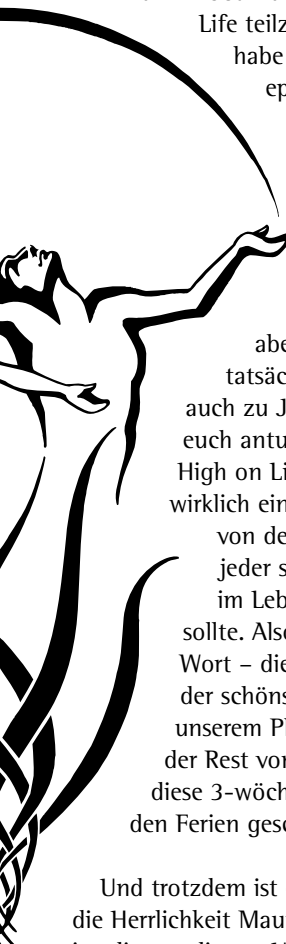
Nichts zu vertrauen begann, passierten die außergewöhnlichsten Formen des Öffnens und des Erwachens. Ja, aus dem Nichts heraus! Aber so ist es immer. Im Wesentlichen geht es beim Erwachen darum, dass wir uns anfreunden mit allem, was wir sind, mit allem, was wir in uns selbst abgelehnt haben.

Normalerweise wissen wir nicht einmal, dass wir Angst haben. Wir sind so geschickt und geübt darin, unsere Ängste zu vermeiden, dass wir Dinge über uns glauben, die tatsächlich wenig Auswirkung darauf haben, wer wir wirklich sind und wie wir das Leben wirklich erfahren. Wir denken, dass wir sind! Wie Menschen, die ein Glied ihres Körpers, ein Auge oder ihr Gehör verloren haben, lernen wir, mit weniger als unserer Ganzheit zu funktionieren. Es mag sein, dass wir keine Ahnung davon haben, dass uns etwas fehlt, bis – wenn wir Glück haben – etwas passiert, das unsere Illusion zerstört. Oft ist der erste Schritt unseres Erwachens die Erkenntnis, dass wir uns unser Leben lang zum Narren gehalten haben. Nur wenn wir fähig sind, das zu begrüßen, wovon wir Angst gehabt haben, beginnen wir all das zu erfahren, was die Angst in uns unterdrückt oder abgestumpft hat. Es ist das Anfreunden, das uns wieder aufleben lässt. Wir werden lebendiger, und in dieser Lebendigkeit können wir mehr wahrnehmen und fühlen.

Was ich meisten daran liebe, ist dass Erwachen eine niemals endende Reise ist. Ich glaube, genau deswegen sind die wirklich Erwachten auf natürliche Weise demütig. Sie suchen nicht nach Ruhm für ihre Leistung. Sie führen ihren erhabenen Zustand nicht vor. Sie sitzen nicht da und sonnen sich im reflektierten Licht ihrer bewundernden Jünger. Sie treten ganz gewöhnlich auf, weil sie das Sein lieben, nicht die Anbetung! Aufzuwachen heißt zu erkennen, dass das Erwachen weitergeht. Es ist kein Endzustand. Es geschieht weiter, es sei denn, du versuchst es festzuhalten und deins daraus zu machen. Die schlichte Tatsache ist die: Alles, was du jemals sein kannst, ist im Weg zu stehen, so wie viele selbstgemachte spirituelle Lehrer genau der Sache im Weg stehen, über die sie reden. Spirituelles Erwachen braucht unsere klischeehaften Worte der Weisheit nicht. Es braucht nur unser Vertrauen und unseren Mut, uns weiter zu öffnen, für immer. Liebe die Reise!

©Alan Lowen, Oktober 2005





Und falls ihr den Fängen des Winters entkommen wollt, könnt ihr im nächsten Februar nach Maui kommen, um mit Jan und mir an High on Life teilzunehmen. Gestern habe ich einen langen, epischen Text darüber geschrieben, aber Jan meinte, es klänge zu sehr nach einer Anzeige. Also habe ich zwei Drittel davon weggekürzt, aber trotzdem ist es tatsächlich so, wie ich auch zu Jan sagte: Ich will euch anturnen, damit ihr zu High on Life kommt. Es ist wirklich eine jener Erfahrungen, von der ich finde, dass jeder sie wenigstens einmal im Leben gemacht haben sollte. Also nehmt mich beim Wort – diese Insel ist einer der schönsten Juwelen auf unserem Planeten. Und hier ist der Rest von dem, was ich über diese 3-wöchigen transformierenden Ferien geschrieben habe:

Und trotzdem ist es am Ende nicht die Herrlichkeit Mauis, so schön sie auch ist, die aus diesem Urlaub das transformierende Erlebnis für die Menschen macht. Es ist die Begegnung mit der Natur, verwoben mit der tiefen Begegnung mit deinem eigenen Wesen. Es ist die Erfahrung des Art of Being®-Kreises, dieser Versammlung von zwanzig oder dreißig Menschen, die sich im Laufe der Stunden und Tage immer mehr miteinander verbunden fühlen UND jeden Tag von der Ekstase der Natur gesättigt werden. Es ist der gemeinsame Kreis, in dem du und ich und wir alle nach und nach erkennen, dass unsere Geschichten, unsere Vergangenheit, unsere Freuden und Sorgen und Schmerzen, unsere lang gehüteten Geheimnisse und die Trauer, die wir sogar über Jahrzehnte hinweg getragen haben, unsere Liebesgeschichten und Verluste – dass sie alle Einladungen an jeden einzelnen von uns sind, uns mit jedem kleinen Ereignis zu versöhnen, das uns jemals widerfahren ist, uns damit zu befreunden und zu lernen, jeder einzelnen Welle des Lebens

zu vertrauen, die uns je bewegt hat, bis wir das Unendliche, das wir sind und zu dem wir alle gehören, würdigen und feiern können. Irgendwo unterwegs scheint es so, als würde die Seele erkennen, dass dies in der Natur schon so ist. Die Natur beklagt sich nicht über sich selbst, und wenn wir innehalten und lauschen, können wir den Geist sehen, hören und spüren, der durch sie hindurch fließt. Ja, auch die Natur hat ihre dunkle Seite, und wir müssen sie genau wie unsere eigene dunkle Seite respektieren. Alles muss akzeptiert, alles umarmt werden.

Es ist die Vereinigung mit der Totalität, die uns verwandelt und zu der wir gelangen, wenn wir diese Zeit und diesen Raum miteinander teilen. Und genau das tragen wir zurück nach Hause. Genau das verändert unsere Sichtweise auf die allergewöhnlichsten Ereignisse an einem Wintertag in Berlin oder Chicago. Genau das vertieft die Beziehungen zu unseren Freunden und Geliebten weit über alles hinaus, was wir uns je vorstellen konnten, inspiriert unsere Kreativität, wie wir unsere einzigartigen Gaben verschenken können, bringt Licht und Weisheit in die unerwarteten Zwickmühlen, die uns herausfordern, tanzt in unseren Augen und Fingerspitzen und atmet durch unsere Haut, wenn wir mit unseren Geliebten Liebe machen. Und genau das wird zu der wesentlichen Qualität, mit der wir jede winzige Begegnung mit der Natur erleben, wenn wir zurück nach Hause kommen, so dass aus einem kahlen Winterbaum, einem Regntropfen oder winterlichen Nebelschwaden etwas aus dem Garten Eden zu uns flüstern kann. Der Geist ist überall. Ihn zu finden heißt, überall vom Leben high zu sein!

Uns schließlich gibt es für all jene, die nicht so weit reisen wollen, nicht nur eine, sondern ZWEI Neujahrsfest-Workshops zur Auswahl! Jan wird ihr „Passion, Power & Love“ im EarthSpirit in England vom 28. Dezember bis 2. Januar leiten, während ich ein Neujahrs-Special namens TanZ'nTao in der Schweiz anbiete! Um weitere Details zu erfahren, kannst du uns anrufen, e-mailen oder unsere Website besuchen: www.artofbeing.com

Mit Liebe und aloha, alan

Stattdessen sind wir fasziniert von denen, die wirklich da sind; wir spüren die Qualität des Einsseins, die Trennung löst sich auf, und wir öffnen uns für die Liebe. Es scheint, als würde es uns umso leichter fallen, etwas oder jemanden zu lieben, je intimer wir ihn kennen. Und wieder – all das geschieht, weil wir langsam genug werden, um da sein zu können!

Und leider steht unser geschäftiges Leben dem wirklichen Sein mit einer Sache oder einer Person allzu oft im Wege, und wir beginnen, an Isolation zu glauben und sie zu erwarten. Das können wir auch in unserer verlorenen Verbindung zur Natur erkennen. Vorhin habe ich mit einer hawaiianischen Freundin gesprochen, und sie erzählte mir, dass es auf Hawaii kein Wort für Natur gebe. Ich war überrascht – wie kann es ein, dass sie kein Wort für etwas haben, das ihnen so viel wert sein muss? Sie meinte, dass es deswegen kein Wort für Natur gebe, weil sie sich nicht als getrennt von ihr erleben, wozu also brauchten sie ein Wort dafür? Sie SIND Natur! Sie fuhr fort, mir zu erzählen, dass sie ebenfalls kein Wort für Arbeit hätten, weil Arbeit nicht als etwas Unterschiedliches zum Leben gesehen würde. Das zeigt mir, wie unsere westliche Kultur unnötigen Kampf und Leiden erschafft; und genauso verstehe ich, warum das Aloha, das etwa so viel wie Liebe bedeutet, überall in der hawaiianischen Kultur einen solch hohen Stellenwert hat – einfach weil es nicht dieses starke Gefühl des Getrenntseins gibt.

Ich denke an meinen ersten Art of Being-Workshop vor beinahe 20 Jahren zurück. Es war wie ein Baden in Liebe. Ich erlebte ein tiefes Gefühl von Verbindung mit den Menschen im Kreis und mit der Natur der Wälder, die unser Zentrum umgaben. Es war dieses Gefühl von Verbindung, das ich in meinem Alltagsleben vermisst hatte und nach dem ich mich sehnte. Das war der Anfang einer Heilungsreise, die sich bis zum heutigen Tag fortsetzt, als ich langsam genug wurde, um auf einen Teller zu starren und die Schönheit dessen zu sehen, was da vor mir liegt – sofern ich mir die Zeit nehme, um über meine anfänglichen Urteile hinauszusehen.

Ich wünsche euch viele Momente des Langsamerwerdens, um die Verbindung genießen zu können – mit wem oder was auch immer um euch herum ist.

Aloha, Jan



Keep Being Here Anyway

FÜR INFORMATIONEN ÜBER WORKSHOPS mit Alan oder Jan oder Mitteilungen über Adressänderungen wende dich an unser Büro in Hawaii oder an die lokalen Organisatoren:

MAIN OFFICE

USA (Hawaii): Tel +1-808-572-1435(voicemail) info@artofbeing.com UK Voicemail: +44-(0)20-7870 1774 (msgs)

LOCAL ORGANISERS

UK: Meru, Tel. +44-(0)1453-752604 Voicemail: +44-(0)20-7870 1774 (msgs) uk@artofbeing.com

Schweiz: Für alle Gruppen in Waldhaus Zentrum ist der Kontakt: waldhaus@waldhaus.ch oder Tel: +41-(0)34-461-0705

Für alle anderen Gruppen in der Schweiz ist der Kontakt: Malou Burgmann +41-(0)1-796-1053 / Handi: 079-475-6973, workshops@artofbeing.com

High on Life 2006, Maui 10. Februar - 3. März, 2006 Maui, Hawaii

geleitet von Alan Lowen & Jan Day

Aus dem Winter ausbrechen und im tropischen Paradies sein. Das ist High on Life und es findet wieder statt auf Maui mitten in der Schönheit und Magie unserer Inselheimat. High on Life ist unsere Feier von Natur, Herz, Sein und Geist. Eine Erfahrung gleichsam um dein ganzes Leben wertzuschätzen. Eine Broschüre kann angefordert werden.

Preis für Frühbucher bis zum 5. November 2005.

Info : Jan +1-808-572-1435 oder +1-808-572-2962 (Voicemail England) +44 (0)20-7870-1774

Email: info@artofbeing.com



PO Box 790269, Paia, HI 96779, USA. Tel +1-808-572-1435 Fax: +1-808-573-1096 Email: info@artofbeing.com

www.artofbeing.com

KALENDER KALENDER KALENDER

2005

geleitet von:

Table with 4 columns: Date, Title, Location, and Guide. Rows include 'The Heart of Touch', 'Passion, Power & Love weekend', 'Passion, Power & Love', 'Passion, Power & Love Sylvester Feiern', and 'Tanz'NTao'.

2006

Table with 4 columns: Date, Title, Location, and Guide. Rows include 'HIGH ON LIFE 2006', 'Love & the Shadow', 'Freedom to Feel, Freedom to Love', 'Body, Heart & Soul Part 1', 'Opening to Intimacy! A Tantra Weekend', 'Sacred Sex: The Heart of Intimacy', 'Discovering Art of Being® Tantra', 'Freedom to Feel, Freedom to Love', and 'Artisans Circle (for training graduates)'.

ADVANCE NOTICE for Body, Heart & Soul Workshops

Table with 4 columns: Date, Title, Location, and Guide. Rows include 'Body, Heart & Soul Teil 1', 'Body, Heart & Soul Teil 2', and 'Body, Heart & Soul DAS NEUE 2-JAHRES TRAINING BEGINNT'.