



Dirk Grosser

# Selbst ein Anfang sein

Eine mystische  
Kosmologie  
der Möglichkeiten

ARUN





**Dirk Grosser** (\*1971) schreibt für verschiedene spirituelle Magazine, ist Co-Autor diverser Bücher (u.a. mit Wolf-Dieter Storl) und seit einigen Jahren im Verlagswesen tätig, wobei er vorrangig Bücher zu Naturspiritualität und den mystischen Zweigen der Weltreligionen lektoriert, bearbeitet und herausgibt. Seine zweite große Leidenschaft gehört der Musik: Er hat in verschiedenen Bands gespielt, an den Soundtracks zu zwei Dokumentarfilmen mitgewirkt, spirituelle Seminare auf Darbuka, Djembé und Cajon begleitet und gemeinsam mit der Trommelgruppe *Viatores* die CD „Donnerseele“ veröffentlicht.

Er ist Vater zweier Kinder und lebt auf einem Pferdehof am Rande Bielefelds.

[www.wilde-weisheit.de](http://www.wilde-weisheit.de)

[www.meine-meditation.de](http://www.meine-meditation.de)

<http://wildeweisheit.blogspot.com>

Copyright © 2011 by Arun-Verlag für die deutsche Ausgabe.

Arun-Verlag, Engerda 28, D-07407 Uhlstädt-Kirchhasel,

Tel.: 036743-23311, Fax: 036743-23317

e-mail: [info@arun-verlag.de](mailto:info@arun-verlag.de), [www.arun-verlag.de](http://www.arun-verlag.de)

Baumvignette: © Piotr Przeszlo - fotolia.com.

Autorenfoto: Björn Gaus, [www.bg-fotodesign.de](http://www.bg-fotodesign.de).

Umschlagmotiv: © mammuth - [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com).

Gesamtgestaltung: Stephan Pockrandt.

Gesamtherstellung: GGP Media GmbH, Pößneck.

Alle Rechte der Verbreitung in deutscher Sprache und Übersetzung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Ton- und Datenträger jeder Art und auszugsweisen Nachdrucks sind vorbehalten.

ISBN 978-3-86663-059-8



*Unsere Heimat heißt Verzauberung.*  
Brian Swimme





*Hast du das goldene Herbstlicht gesehen,  
zwischen den bemoosten Gestalten des Waldes?  
Heute ist ein guter Tag.  
Das Fell meines Hundes schimmert  
wie die Rüstung eines mykenischen Kriegers,  
Und mein Herz tanzt  
den Berg hinauf.*



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung – Im freien Fall	11
Wozu Kosmologie?	15
Entfaltungsgeschichte statt Schöpfungsmythos	19
Die erste Erfahrung	25
<i>Übung: Einem Stern entgegengehen</i>	28
Freiheit und Achtsamkeit	33
Selbst ein Anfang sein	38
Menschlichkeit	46
Innere Widersprüche, das Panzerglas der Zivilisation und faltfreie Welterklärungen	51
Körper und Bewusstsein	55
Die Elemente unserer inneren Welten	59
Staunen heißt, mit neuen Augen sehen...	70
<i>Übung: Eine Zeitreise unternehmen</i>	75
Der Wanderer	78
Wunder genug	81
<i>Übung: Das Wunder Ihrer Hand</i>	84
Nicht-Wissen	85
Der alte Mann auf der Wolke	90
Heilige Schriften	98
Meditation – der Spiegel der Stille	106
<i>Übung: Achtsamkeits-Meditation</i>	108
Wer braucht schon einen Zen-Meister, wenn er einen Hund hat?!	113
Schönheit und Sehnsucht	116
Aus der Wunde zur Weisheit	121
Ich bin.	127
<i>Übung: Meditation des Ich bin</i>	130



Nichts (Entfaltungsgeschichte Teil 2)	132
Unsere eigene Geschichte erzählen – Ein Lob des Eklektizismus	135
<i>Übung: Die Landkarte der eigenen Einflüsse</i>	140
Die Archetypen des Kosmos	143
Im Kreis dessen, was ist, wächst, wird und vergeht	149
<i>Übung: In den Kreis eintreten</i>	157
Der Klang des Kosmos	159
<i>Übung: Trance-Trommeln</i>	162
Die Suche endet	164
Wirklichkeit – Was ich wirklich brauche	170
Liebe – das innerste Geheimnis des Kosmos	173
Der Segen des Lebendigen	175
Der Segen der Endlichkeit	178
Schlussbemerkung	183
Danksagung	187
Empfohlene Literatur	189



# Vorwort

Seit ewigen Zeiten erzählen Menschen Geschichten. Unzählige Geschichten über den Ursprung der Welt, die Beschaffenheit des Kosmos, die Rolle der Götter und die der Menschen in diesem unendlichen All wurden an Lagerfeuern, an Küchentischen und auf Bettkanten überall auf der Erde erzählt. Immer waren diese Geschichten auch gleichzeitig die Geschichten der Erzähler selbst. Ihre Herkunft, ihr Denken und ihr Erleben drückten sich in den Bildern aus, die sie mit ihren Worten vom Kosmos malten.

Auch mein Buch erzählt vom Kosmos und von mir selbst.

Nachdem ich ein Philosophie- und Theologiestudium abgebrochen und danach ein Jahrzehnt spirituelle Bücher lektoriert und herausgegeben habe, bin ich mit so vielen Theorien und Konzepten über die Welt in der wir leben in Kontakt gekommen, dass ich mich mehr und mehr fragte, wo in all diesen Gedankenkonstrukten mein Platz sei und was ich eigentlich wirklich über das Heilige und den Menschen dächte. An welche Theorie konnte ich glauben und wo konnte mein geistiges und spirituelles Zuhause sein?

Wie so viele Menschen unserer Zeit bin ich in keiner bestimmten Religion aufgewachsen oder anderweitig verwurzelt, was sicher einen Großteil meiner spirituellen Irrfahrt erklärt, sich letztlich aber als großer Vorteil erwies. Denn je mehr ich über alle Traditionen, die mir begegnet waren, nachdachte, desto mehr warf ich ohne schlechtes Gewissen über Bord, weil es mir nicht essenziell für meine eigene Suche erschien. Spirituelle Konzepte kamen mir immer mehr wie Hindernisse auf dem Weg vor – geistige Betonblöcke, die sowohl die Welt als auch meinen Platz in ihr verstellten. Das Schreiben dieses Buches war somit ein Prozess des Reduzierens auf das für mich Wesentliche und gleichzeitig ein Versuch der Selbstverortung.

Je mehr ich mich bemühte, die Dinge zu sehen wie sie sind, desto mehr begriff ich, dass es eben *genau diese Dinge* waren, um die es mir ging und nicht die Theorien, die ihnen übergestülpt wurden. Und so schrumpfte das Buch immer weiter, während ich versuchte meinen Blick auf das, was IST, freizulegen und mithilfe einer meditativen Geisteshaltung zu dem vorzudringen, was mein Innerstes mit dem Innersten des Kosmos und dem Innersten jedes lebenden Wesens verbindet.



Nun liegt das Ergebnis vor und ist eine Momentaufnahme meiner Reise, ein Bild, welches ich am Wegrand aufgenommen habe und welches sich von hier ab weiter entwickeln wird. Wohin diese Reise letztlich führt, weiß ich nicht. Deshalb überrascht mich selbst jeder weitere Schritt und lässt mich staunen. Genau darum geht es.

Es ist *meine* Geschichte über den Kosmos und ich finde mich und meinen Weg in ihr wieder. Diese Geschichte kann Sie womöglich inspirieren, Sie ermutigen oder auch verärgern, aber sie enthebt Sie nicht von der Aufgabe Ihre eigene Geschichte zu erzählen und dem Leben so zu begegnen wie nur Sie es können.

Dirk Grosser  
Bielefeld, Sommer 2011







## Einleitung – Im freien Fall

*Zu sein, was wir sind, und zu werden, was wir werden können,  
ist der einzige Sinn des Lebens.*

Robert Louis Stevenson

Uns selbst treu sein und einen Weg gehen, der uns in die Weite und in die Freiheit führt, wahrhaftig sein und immer mehr sowohl in die eigene als auch in die Tiefe des Seins als solchem vordringen, jeden Moment schätzen lernen und Dankbarkeit dem Kosmos und dem Leben gegenüber entwickeln, uns selbst und andere lieben, dabei Freude und Kraft atmen ... – das bedeutet für mich, wirklich spirituell zu leben!

Die Masken fallen lassen. Offen aufeinander zugehen. Unsere Erfahrungen miteinander teilen und voneinander lernen. Uns nicht von anderen abgrenzen müssen. Nicht eng im Herzen werden, sondern es durch die eigene Beziehung zum Universum, die jeden anderen individuellen Weg wertschätzt, immer offener werden lassen. Uns die Hände reichen. Liebe finden, Frieden stiften.

Wie können wir dieses Ideal erreichen, was vermutlich sehr viele Menschen haben, aber doch offenbar nicht leben können?

Wie können wir uns miteinander verbinden, für das große Ganze eintreten und dennoch ganz wir selbst, mit allen Aspekten unserer Individualität bleiben? Wie können wir uns selbst als Holon entdecken, in dem ALLES enthalten ist und welches dieses ALLES auf seine ganz eigene Art lebt?

Religionen und Philosophien versuchen seit langer Zeit, darauf eine Antwort zu geben, doch lange bevor sich die einzelnen Religionen, wie wir sie heute kennen, gebildet hatten, gab es schon die Mystik, die stille Vereinigung mit dem Urgrund allen Seins. Die Mystik war lebendig, bevor die Weltreligionen entstanden, sie war stets im Untergrund dieser Wege auf-



findbar und sie wird auch noch blühen, wenn die einzelnen Religionen ihre letzte fruchtbare Kraft verlieren und nur noch Museumsstücke sind. Sie entstand in Nächten, in denen die Welt tief atmete, auf dunklen Ebenen an einsamen Lagerfeuern, auf hohen Bergen, die in den Sonnenaufgang getaucht waren, in Wäldern, die vor Leben brodelten und in Wüsten, in denen die Stille sprach.

Wir finden sie innerhalb jeder Tradition in den Spuren von Menschen, die ihre eigene Beziehung zum Strom des Heiligen, der durch den Kosmos fließt, lebten und diesen nicht durch die Staudämme etablierter Religionen und gesellschaftlicher Konventionen hindern lassen wollten und konnten.

Während die klassische Theologie unterschiedliche Konzepte präsentiert, über die diskutiert, gestritten und manches Mal sogar Kriege geführt wurden und werden, betont die Mystik das *Erleben* des geheiligten Kosmos, welches schließlich alle Gottesvorstellungen hinter sich lässt und in eine bewusste Schau des hier und jetzt Gegebenen mündet. In diesem direkten Erleben lösen sich die trennenden Konzepte der unterschiedlichen Religionen auf – hier ist nur noch eigenes Erleben einer nährenden Stille. Diese Stille ist von einem personalen Gott befreit, dessen Ursprung als psychologische Projektion unserer selbst begriffen wird. Die Mystik hat keine heiligen Bücher, deren Inhalt nicht angezweifelt werden dürfte, weil jedem Mystiker bewusst ist, wie wenig seine Sprache ausreicht, um das Erlebte auszudrücken. Stattdessen hat die Mystik Staunen, Verwunderung, unzählige Rätsel, innere Ergriffenheit und die zärtliche Berührung des weiten Raums, der uns umgibt und erfüllt.

Jeder der großen Religionsstifter war ein Mystiker, der in Kontakt mit dem kosmischen Strom des Seins war, ganz unabhängig davon, wie er es benannte. In ihren Versuchen, die eigene Erfahrung mitzuteilen, griffen diese Menschen meist auf Geschichten, auf Gleichnisse oder auf Poesie zurück – alles Arten des Erzählens, die viel Raum zwischen den Worten freigeben, damit sie vom Hörer mit eigenen Bildern des Herzens gefüllt werden können. Gleich wie das Erlebte bezeichnet wurde, ob Gott, Tao, Leere oder reines Sein, der Name war stets nicht die Sache selbst.

War Buddha ein Buddhist?

War Jesus ein Christ?





War Laotse Taoist?  
Muss ich *irgendetwas* sein?

Wenn die Illusion der Trennung endet, treten wir gemeinsam mit allen Menschen, egal welcher Religion oder Lebensanschauung sie angehören, in den Raum der Einheit.

Den Raum, den vor uns schon so viele Mystiker betreten haben. Den namenlosen Raum, von dem Buddha als auch Jesus sowie Laotse sprachen. Den Raum, den sowohl die keltischen Druiden als auch die germanischen Walas und die Brahmanen Indiens vor uns betraten und dessen Deutung sie uns in den jeweiligen Überlieferungen hinterließen. Nur in diesem Raum kann wahrer Friede und wahre Freiheit sein. Religionen und Philosophien sind im besten Falle Türen<sup>1</sup>, die zu diesem Raum führen, aber es macht wenig Sinn, sein ganzes Leben vor einer wenn auch noch so schönen Tür stehen zu bleiben und diese zu bewundern. Wir müssen die Tür öffnen und den Raum dahinter betreten...

Dieser Raum ist Leere, ohne Bezeichnungen, ohne Konzepte. Wir treten über die Schwelle und fallen. Das mag sich zuerst nicht sonderlich angenehm anfühlen – Ängste kommen hoch, vielleicht sogar Panik... Vielleicht versuchen wir nach vermeintlichen Sicherheiten zu greifen, doch letztlich greifen wir nur ins Leere.

Irgendwann spüren wir jedoch, dass dieser freie Fall genau der Ausdruck von Freiheit ist, den wir immer gesucht haben. Wir begreifen, dass dieser Fall nicht enden wird, dass der offene Raum des *Geheiligten Universums* unendlich groß ist, wir nicht am Ende hart aufschlagen werden, weil es kein Ende gibt... Wir können wirklich loslassen und den Flug genießen! Einen Flug, der uns in die Tiefe unseres Selbst und in die Tiefe all dessen führt, was ist. Einen Flug durch den Kosmos, der in jedem Moment das Leben in allem, was ist, berührt.

Dann können wir der Welt ein einzigartiges Geschenk geben: uns selbst. Wir müssen uns an kein System anpassen, wir müssen keine vorgegebene Rolle spielen – wir müssen unsere Menschlichkeit mit allen Fehlern und Schwächen, aber auch mit allen Stärken und Gaben erkennen und anneh-

---

<sup>1</sup> Im schlimmsten Fall sind sie die Schlösser und Riegel dieser Türen, die eigentlich jedem Menschen offen stehen sollten.





men. All das gehört auf dieser Reise dazu, ist Ausdruck der Vielfalt in der Einheit. Unsere Einzigartigkeit macht diesen Kosmos noch einzigartiger und besteht jenseits von Ideen, Theorien und Modellen. Wir brauchen weder Masken noch Namen, sondern nur die Wirklichkeit selbst. Wir können die namenlose Kraft, die uns auf unserer Reise durch den Kosmos begegnet, einatmen und uns von ihr durchströmen lassen. Diese Zugehörigkeit, die jenseits von Begriffen existiert, stärkt und verwurzelt uns, indem sie uns fühlen lässt, wie unser Herz im Einklang mit dem Rhythmus des Lebens als solchem schlägt. Gleichzeitig können wir diese Kraft durch unsere Gedanken, Worte und Taten wieder ausatmen und versehen mit unserer individuellen Färbung dem Leben zurückgeben. Die Wirklichkeit lebt und wirkt durch uns, die wir als Teil eines unermesslichen Kreislaufs die Grenzen unserer vorgefassten Begrifflichkeiten hinter uns lassen.

Mystik fängt dort an, wo Bezeichnungen enden. Dort beginnt auch dieses Buch, welches mit Worten zu beschreiben versucht, was im Innersten seiner selbst unaussprechlich ist<sup>2</sup>. Der Mystiker erfährt die eigene Beziehung zum Universum, welche sich in einer Kosmologie ausdrückt, die ihn immer tiefer in das Sein hineinführt. Die Kosmologie des Mystikers ist keine theoretische Abhandlung, sondern eine lebendige Begegnung. Sie ist aber auch nicht reine Subjektivität, sondern bezieht Erkenntnisse aus Natur- und Geisteswissenschaften mit ein. Sie entwickelt sich aus Wissenschaft, Kunst, Philosophie, authentischer Spiritualität und echter Erfahrung und beeinflusst diese gleichsam.

Kosmologie und Mystik verbinden sich zu einem Weg in die Tiefe des Lebens, das eine kann ohne das andere nicht sein. Gemeinsam sind sie Ausdruck des *Geheiligten Mensch-Seins* in einem *Geheiligten Universum*. Geheiligt sowohl als aktive Tätigkeit unseres eigenen Segnens als auch als passives Erfahren einer gründenden Heiligkeit des Kosmos und all seiner Wesen. In dieser beidseitigen Erfahrung wird unser Herz größer und offener, so dass wir irgendwann gemeinsam mit dem großen Dichter Walt Whitman sagen können: „Mein Herz ist weit. In mir hat vieles Platz.“

---

2 Mir ist das Paradoxe dieses Versuchs durchaus bewusst, aber Menschsein beinhaltet oft ein großes „Trotzdem“. Wir möchten mitteilen, was nicht gesagt werden kann, möchten teilen, wofür wir keinen Ausdruck finden. Unsere Sprache ist unzulänglich und doch... Es ist wohl so wie mit dem Schreiben von Liebesgedichten: Sie zeugen von Liebe, können diese aber niemals definieren. Kein Grund mit dem Schreiben von Versen aufzuhören!





## Wozu Kosmologie?

*Der Kosmos ist vielmehr,  
als dass er sich jenseits und außerhalb von uns erstreckt,  
allem immanent, was wir berühren, wovon wir sprechen und träumen.  
Jeder einzelne Moment ist eine Tür zu einer sich entfaltenden,  
grenzenlosen Unendlichkeit.*

Eberhard Sens

Der Kosmos ist der gesamte Weltraum, folglich ist die Kosmologie die Wissenschaft, die sich mit allem, was es gibt, beschäftigt. Sie untersucht den Ursprung, die Natur und die evolutionäre Entwicklung des Universums. Gleichzeitig meint das altgriechische Wort *kósmos* auch eine (Welt-) Ordnung, in die alles Geschehen eingefügt ist und die der Mensch, um „richtig“ oder „naturgemäß“ leben zu können, erkennen und in seiner gewählten Existenz entsprechend adaptieren muss. Kosmologie ist auf der einen Seite also Wissenschaft, die astronomische, physikalische und mathematische Inhalte hat, auf der anderen Seite meint sie eine Lebenskunst, die die Erkenntnisse der genannten Forschungsgebiete aufnimmt und aus diesen ein Weltbild inklusive Philosophie, Spiritualität und Ethik ableitet.

Die Schöpfungsgeschichten der verschiedenen Traditionen sind kosmische Mythen. In ihnen wird ein Versuch unternommen, zu beschreiben, wie das Universum entstanden ist, woher wir kommen, wo unser Platz und unser Wert ist, welche Aufgabe uns zufällt und wohin wir gehen bzw. wohin wir uns entwickeln. Diese Ideen, die sich über Jahrtausende immer wieder verändert haben und weiter verändern, beeinflussen unsere Psyche, unser Kunstverständnis, unsere Religionen und die Richtung, in die sich die Wissenschaften entwickeln oder die sie ablehnen.

Das Bild, das wir von der Welt, vom Universum, vom Kosmos haben, bestimmt unser empfundenes Verhältnis zur Welt und unser Verhalten in



ihr. Dieses Bild entscheidet darüber, ob wir uns in unserem Innersten verbunden oder abgetrennt, geborgen oder einsam fühlen.

Es gibt eine Sicht der Welt, die besagt, dass wir auf einem Staubkorn am Rande einer Galaxie leben, die ihrerseits nur eine von Milliarden weiterer Galaxien in unserem Universum ist. Sie besagt, dass unser Dasein Zufall ist und wertet dieses Sein als unbedeutend im Vergleich zum riesigen Universum.

Eine andere Sicht der Welt besagt, dass ein allmächtiges Superwesen, dieses Universum aus dem Nichts geschaffen und uns in sein Zentrum gesetzt hat. Laut dieser Theorie ist der Mensch die sogenannte Krone der Schöpfung und der ganze Rest unseres Universums (immerhin eine momentan von uns beobachtbare Ausdehnung von 46 Milliarden Lichtjahren) dreht sich einzig und allein um ihn und die Aufgabe, die er auf dieser Welt zu erledigen hat, bevor er wieder in seine wahre Heimat, in das himmlische Jenseits seines Gottes zurückkehren darf.

Aus diesen unterschiedlichen Weltbildern resultieren unterschiedliche Empfindungen und Verhältnisse zur Welt, doch beide Sichtweisen sind letztlich destruktiv. Im ersten Fall fühlt der Mensch sich verlassen und einsam, durch Zufall in ein Leben geworfen, das er nicht gewählt hat, ausgesetzt auf einem unbedeutendem Planeten, umgeben von ebenso unbedeutendem Streben und Mühen seiner Mitmenschen. In dieser Weltsicht liegt kein tieferer Sinn, nichts gibt dem Geschehen eine Bedeutung. Wir werden zufällig geboren, leben ein paar Jahrzehnte, werden alt und krank, und wenn dann irgendwann die Lichter ausgehen, hinterlassen wir nichts von bleibendem Wert. Alles ist sinn- und zwecklos, denn alles geht doch nur vor die Hunde. Wozu lieben, wenn die oder der Geliebte doch von vornherein zum Nichts verurteilt ist? Wozu die Natur schützen, wenn letztlich doch alles den Weg ins Nichts nimmt? Alles ist zufällig, alles stirbt, nichts ist von Dauer, nichts ist sinnvoll. Diese kosmologische Depression führt zu einem Desinteresse an der Welt, zu mangelndem Mitgefühl und zu Fatalismus, einer Ergebenheit in ein sinnloses Schicksal. Hier sehen wir deutlich, wie sehr das Weltbild, die eigene Kosmologie, das Verhalten in der Welt bestimmt.

Im zweiten Fall scheint die Lage erst besser zu sein, denn alles hat vermeintlich Bedeutung und Sinn. Doch schaut man genauer hin, wird schnell klar, dass auch diese Weltsicht die Welt zerstört. Hier ist der Mensch das Zentrum und Maß aller Dinge. Ein allmächtiges Wesen hat ihn als „Meis-





terstück“ gefertigt und in eine unvollkommene Welt gestellt, in der er sich der Anfechtungen und Verlockungen seines Egos sowie der Welt selbst erwehren muss. Alles ist auf ihn hin geschaffen und er ist das oberste Glied einer hierarchischen Kette des Lebens. Gleichzeitig sieht der Mensch, dass alles endlich ist, was er als ernsthafte Kränkung seines doch im Zentrum des Universums und von Gott höchstpersönlich meistgeliebtem Wesens wahrnimmt. Diese Kränkung führt zusammen mit der mit ihr einhergehenden existenziellen Angst zu einem Erklärungsmodell, welches das Endliche als unbedeutend, das Unendliche aber als bedeutend versteht<sup>3</sup>. Der Sinn wird nun nicht mehr im Diesseits sondern im Jenseits entdeckt. Die Welt ist eine Prüfung und wer diese besteht, darf zu Gott zurückkehren. Wer jedoch nicht besteht, muss leider hier bleiben, in einem Jammertal, in dem alles dem Tode geweiht ist. Warum sich also um die Welt kümmern, wenn sie letztlich doch nur den Sündern vorbehalten ist? Warum den niederen Wesen Rechte einräumen und den eigenen Vorteil zurückstellen, wenn man doch von Gott den Auftrag erhalten hat, sich die Erde untertan zu machen?

Ich gebe zu, diese beiden Beispiele sind überspitzt dargestellt, sind zwei Pole, zwischen denen ein weit gestreutes Spektrum verschiedener Kosmologien liegt, doch sollen sie zeigen, dass sowohl eine nihilistische als auch eine fundamentalistisch-religiöse Weltansicht in ihren Grundstrukturen zerstörerisch sind. Wir sehen hier deutlich wie Kosmologien den eigenen philosophischen und psychologischen Standort und unsere Beziehung zu unserer Welt definieren, wie daraus ein Verhalten erwächst und welche Folgen dieses Verhalten haben kann.

Schlechte Kosmologien führen zu einem schlechten Leben, das Leid für uns und andere erzeugt. Gute Kosmologien führen zu einem guten Leben, welches offen und mitfühlend das Gesamtbild zu sehen versucht und entsprechend handelt.

Die in diesem Buch vorgestellte Kosmologie der Teilhabe und Entfaltung ist ein Weg, sich von Nihilismus, Sinnlosigkeit und Bedeutungslosigkeit abzuwenden ohne sich den Versprechungen der Religionen anzuvertrauen, die letztlich unsere eigene Freiheit untergraben, welche jedoch eine zentrale Stellung für die Stiftung unseres eigenen Sinns und unserer eige-

---

<sup>3</sup> Dieses Missverständnis geht auf Platon zurück, dem die abstrakten Ideen wichtiger waren als das konkrete Sein.





nen Bedeutung einnimmt. Gleichzeitig macht sie klar, dass dieses Universum – wenn auch leer von Göttern – keinesfalls eine tote und kalte Maschine ist, sondern ein lebendiges System, das sich selbst organisiert, erhält und entfaltet. Ein Universum, das uns weite Heimat ist und in dem wir mit jedem Tag auf unserer Wanderschaft entdecken können, was es heißt, ein Mensch zu sein.

Schauen wir uns hierzu erst einmal statt eines Schöpfungsmythos eine kosmische Geschichte der Entfaltung an...







## Nicht-Wissen

*Lebe jetzt die Fragen.  
Vielleicht lebst Du dann allmählich,  
eines fernen Tages, in die Antwort hinein.*  
Rainer Maria Rilke

Wir alle haben unglaublich viele Fragen – und jeden Tag kommen neue hinzu. Wir fragen uns, woher wir kommen, warum wir hier sind, wohin unser Weg uns führen wird. Wir fragen uns, ob es nach unserem Tod in irgendeiner Form weitergehen wird – und wenn wir diese Frage bejahen, fragen wir uns, ob es den vor uns Gestorbenen dort, wo sie jetzt sind, gut geht.

Wir fragen uns auch, wie wir die Situation auf unserem Planeten in den Griff bekommen können, wie wir eine Zukunft für unsere Kinder und Enkel ermöglichen können.

Von vielen Seiten kommen Antworten, manche qualifiziert, manche weniger geeignet, etwas Sinnvolles beizutragen. Manche praktischen Dinge können wir so klären – wir hören gegebenen Antworten zu, gleichen ab, forschen selbst nach und kommen schließlich zu einer für uns gültigen Antwort. Wir entscheiden uns für die Antwort, die am besten unserem gegenwärtigen Paradigma entspricht. Wissenschaften tragen ihren Teil dazu bei, uns die Welt zu erklären. Ihre sich teils widersprechenden Antworten nehmen wir auf soweit es uns möglich ist und bilden aus einem ganzen Konglomerat von Gegebenem unsere Meinung über einen gewissen Sachverhalt.

Doch auf manche Fragen kann man nicht antworten. Nicht, dass es nicht genügend Menschen gäbe, die das dennoch versuchen. Überall findet man Antworten auf Fragen, auf die es im Grunde keine Antworten gibt.

„Was macht mich wirklich glücklich?“ – Wer soll mir darauf eine Antwort geben?





„Wo ist mein Platz in diesem Kosmos?“ – Wer könnte mir das verraten?  
„Was ist mein wirkliches Talent, meine Gabe, die ich mit der Welt teilen kann?“ – Wenn ich nicht selbst weiß, wofür mein Herz schlägt, wer sonst soll es mir sagen können?<sup>19</sup>

Die Welt strömt über vor Antworten. Die meisten führen zu weiteren Fragen und Unklarheiten. Tief in uns wissen wir das, aber dennoch hören wir nicht auf, uns immer neue Antworten anzuhören. Was lässt uns immer weiter machen? Warum haben wir solche Angst davor zu sagen: „Ich weiß es nicht“? Antworten vermitteln uns ein Gefühl von Sicherheit. Die Welt ist geordnet und nicht unerklärlich. Mit jeder Antwort weise ich einem Ding oder einem Umstand seinen Platz zu, von dem ich denke, dass es dort hingehört. Einen Platz, von dem keine Bedrohung mehr ausgeht.

Die Antwort hüllt die Angst ein wie ein luftdichter Verband. Doch die Wunde der Angst besteht unter dem Verband weiter – erst sieht man sie nicht mehr, doch irgendwann blutet sie durch. Sie wird nur versteckt, aber heilen wird sie so nicht.

Irgendwann müssen wir uns dazu durchringen, den Verband abzunehmen und Luft an die Angst zu lassen. Auch die Angst muss frei sein und atmen können. Nur dann wird sie irgendwann heilen können. Die Luft, die sie zur Heilung braucht, ist unsere Achtsamkeit.

Zuzugeben, nicht zu wissen, öffnet uns. Wir fragen in die Stille hinein und erwarten keine Antwort. Da sind nur wir, unsere Frage und unsere Angst. Wir sind frei, nicht zu wissen – uns nicht mit vorgegebenen Antworten zufrieden zu geben, uns nicht mit ihnen den offenen Blick auf die Dinge und Geschehnisse zu verstellen, sondern die Frage sich entwickeln zu lassen. Wir können sehen, wie die Frage unser Ego attackiert, welches immer aus Sicherheitsgründen alles ganz genau wissen möchte und deshalb, wenn es keine Antwort erhält, mit Angst und Rückzug reagiert. Doch wir können das halten – wir können Mitgefühl für uns selber aufbringen und müssen weder der Angst und ihren Reaktionen nachgeben noch vor der

---

19 Am meisten wundere ich mich aber über die in spirituellen Kreisen oft gestellte Frage „Was ist meine Aufgabe in diesem Leben?“ Wenn man sich diese Frage stellt, sollte man folgende Dinge mit bedenken: 1. Wenn mir eine Aufgabe gestellt ist, muss es jemanden geben, der diese Aufgabe für mich formuliert hat. Wer sollte das sein? 2. Wenn es ein Wesen gibt, das mir eine Lebensaufgabe gestellt hat, wieso verrät es mir dann nicht den Inhalt dieser Aufgabe? 3. Wenn weder ich noch ein angenommenes Superwesen etwas über diese Aufgabe wissen, warum nehme ich dann an, dass gerade dieser Seminarleiter, dem ich noch nie zuvor begegnet bin, mir Auskunft erteilen kann?





Frage in Betäubung und kulturelle Ablenkungsmechanismen flüchten. Wir können mit der Frage sein und erkennen, dass diese Fragen es sind, die uns menschlich machen. In diese Menschlichkeit können wir uns entspannen und beginnen – für uns selbst meist unmerklich – langsam unsere eigene Antwort zu LEBEN. Die Art und Weise wie wir in der Welt sind, wird zu unserer Antwort. Der sokratische Ausspruch „Ich weiß, dass ich nichts weiß“ ist der Beginn einer wirklichen Beziehung zum Leben. Das Bewusstsein des Nicht-Wissens, die Demut desjenigen, der nicht alle Antworten *hat* und die Freiheit desjenigen, der nicht alle Antworten *braucht*, öffnen uns für eine Wahrnehmung dessen, was wirklich ist. Nicht-Wissen ist gelebte Freiheit, die den Schleier aus tradierten aber unsinnigen Antworten hinwegreißt.

Unser Leben wird zu einer fortdauernden Kontemplation der Wirklichkeit. Die Stille zwischen den Sternen berührt die Stille in uns, die nicht von vermeintlichen Antworten übertönt wird. Jetzt berührt uns das Universum mit seinem gesamten Zauber und wir tauchen in das Mysterium des nackten Seins ein. Es ist, als würden wir eins mit der Frage, bis sie sich plötzlich auflöst – genau wie wir uns in diesem Prozess auflösen, bis „nur noch“ das Universum übrig bleibt. *Etwas* löst sich auf, *Alles* bleibt. Wir werden zu reinem Gewahrsein dessen, was ist.

Es geht hier nicht um einen Anti-Intellektualismus. Viele Fragen können geklärt werden, wirkliche Antworten und Lösungen können gefunden werden, wenn man nicht zu faul ist, sich wirklich mit der Problematik auseinanderzusetzen und Dinge zu Ende zu denken. Doch die sogenannten „großen Fragen“?

Sie können beispielsweise die Frage „Was ist der Sinn des Lebens?“ mit einem Freund diskutieren. Sie können im richtigen Moment zusammensitzen, in dem beide Gesprächspartner in einer innerlich weiten Stimmung sind, die solche Fragen aufkommen lässt. Sie können an diesem Herbstabend einen guten Rotwein zur Hand haben, leise gute Musik hören, die Sessel bequem, das Licht nicht zu hell und nicht zu dunkel. Sie wissen, dass Sie mit diesem Freund solche Dinge besprechen können, sich austauschen können, sich gegenseitig inspirieren können. Ihr Gespräch entwickelt sich, Versuche von Antworten entstehen, Erlebnisse werden miteinander geteilt, um das Gesagte zu verdeutlichen. Die Atmosphäre der Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit berührt Sie zutiefst. Ihre Freundschaft steht fast greifbar im Raum und im gemeinsamen Schweigen zwischen den einzelnen Sät-





zen liegt ein wirkliches Einverständnis, ganz gleich, ob das Gesagte konträr war oder nicht.

Der Sinn des Lebens wird jedoch nicht eine Antwort sein, die sie zusammen in diesem Dialog entwickeln und formulieren. Der Sinn ist vielmehr der Abend selbst, das Teilen unserer innersten Gedanken, Gefühle, Träume und Wünsche. Das Zusammensein und das Vordringen des Geistes in sich selbst. Die Fragen, die wir in uns und im anderen entdecken. Dieser Ausdruck der Freundschaft ist Sinn genug – an solch einem Abend *erschaffen* wir Sinn<sup>20</sup>.

Wie wir schon im Kapitel über das Staunen festgestellt haben, brauchen wir ganz neue Augen, um wirklich sehen zu können. Wir brauchen das Staunen eines Kindes, das Neue, das uns öffnet. Ein Dialog mit einem Freund ist einer der besten Wege zu neuen Perspektiven und neuen Gedanken zu kommen. Der Dialog hat seine eigene innere Dynamik, die wir nicht steuern können. Zu Beginn des Gesprächs wissen wir nicht, wo es uns hinführen wird. Da wir nicht dogmatisch verblendet sind, haben wir es nicht nötig unseren Gesprächspartner von unserer Meinung zu überzeugen. Auch sitzen wir nicht zu Füßen unseres Freundes und lauschen ihm wie einem weißbärtigen Guru. Freundschaft ist nur zwischen Gleichgestellten möglich und diese Gleichgestellten machen sich im Dialog gemeinsam auf den Weg ins Unbekannte. Wie eine Spirale schraubt sich das Gespräch immer weiter in die Höhe (oder Tiefe, ganz wie Sie wollen) und lässt aus der Synthese zweier oder mehrerer Gedanken etwas Neues entstehen.

Die Bilder, die in Ihrem Inneren dabei entstehen – Bilder davon, wie die Welt aufgebaut sein *könnte* – machen Ihr Herz weit. Ihre Fantasie wird angeregt, ihr Geist öffnet sich neuen Möglichkeiten.

Sie wissen immer noch nicht, wohin Sie die Reise dieses Lebens führen wird. Doch Sie wissen, dass Sie gemeinsam mit einem Freund unterwegs sind, dass Sie den Mut besitzen, nicht alle Antworten haben zu müssen und

---

20 Sinn liegt nicht faul in irgendeiner Ecke herum, bis wir aus Versehen über ihn stolpern und ihn damit finden. Sinn ist auch nicht von Gott in einer kleinen Schatztruhe versteckt worden. Wir müssen in unserem Leben selbst für Sinn sorgen, durch unsere Entscheidungen, die von Eigeninteressen und dem Interesse am Allgemeinwohl bedingt werden, selbst individuellen Sinn für unser Leben stiften.





dass dieser Mut Sie frei macht. Wenn wir so frei sind, fällt die existenzielle Angst von uns ab. Wir sind frei zu leben, aber ebenso frei zu sterben. Wir sind frei, als Welle in den Ozean zurückzukehren, aber ebenso frei gänzlich zu erlöschen. Wir sind frei, ohne vorgefertigte Antworten und vorverdauten Sinn zu leben, und wir sind ebenso frei, unseren eigenen Sinn zu erschaffen.

Nicht-Wissen befreit uns von der Notwendigkeit, unsere religiösen Überzeugungen (die wir fälschlicherweise für reale Antworten halten) verteidigen zu müssen. Es befreit uns von Angriffen auf andere und reduziert unsere eigene Angriffsfläche auf ein Minimum.

Nicht-Wissen befreit uns vom Lärm der eigenen Gedanken, die um diese oder jene Antworten kreisen. Stattdessen führt es uns in eine offene Stille, in der der Kosmos durch unsere Fragen und unser Leben mit diesen Fragen weiteren Raum hat, sich selbst zu erforschen. Eine offene Stille, in der eine Erfahrung einfach eine Erfahrung sein kann. Nichts in uns hindert mehr die Wahrnehmung.





## Der alte Mann auf der Wolke

*Wenn man zu Gott spricht, ist man religiös.*

*Wenn Gott zu einem spricht, ist man irre.*

Dr. House in *Dr. House*

**B**edeutet die Abwesenheit eines personalen Gottes, dass wir allein sind, dass unser Leben sinnlos ist und dass niemand an uns Interesse hat?

Es wundert mich immer wieder, dass Menschen meinen, nur weil es keinen persönlichen Gott gebe, habe unsere Existenz keinen Sinn. Bestimmt die Existenz eines Jenseits den Sinn oder Unsinn des Diesseits?

Dafür scheint es mir keinen plausiblen Grund zu geben, aber offenbar brauchen manche Menschen ein Ziel, auf das sie sich zubewegen – in diesem Fall Gott als das Endziel des menschlichen Daseins. Doch es ist nicht das Ziel, was die Wanderschaft durch dieses Leben mit Sinn erfüllt, sondern die Wanderschaft selbst, die Sinn IST.

Das Universum entfaltet sich in jeder Sekunde in seiner eigenen immanenten Heiligkeit und jedes lebendige Wesen, ob Tier, Mensch oder ganzer Planet, ist Teil dieser Entfaltung. Ebenso ist jede unserer Handlungen Teil dieser Entfaltung. Alles ist auf Wanderschaft, alles wächst.

Hier-Sein verbindet uns, unser Sinn liegt im Vollzug des Lebens selbst und unsere Einzigartigkeit ist wichtig, weil die Wirklichkeit von uns verändert wird. Der Gedanke, den ich jetzt denke, das Gefühl, welches jetzt in mir lebendig wird, verändert das Universum. Vor zehn Sekunden war das Universum noch ohne diesen Gedanken oder dieses Gefühl, ohne meinen Beitrag zur Emotionalität der Wirklichkeit.

Durch mich erfährt das Universum etwas Neues, Einzigartiges. Es erfährt mich – und sich durch mich. Eine weitere Facette, die dem großen Ganzen eine Nuance hinzufügt. Was vielleicht wie Hybris klingen mag, ist eine einfache Tatsache. Vor Ihrer Geburt war das Universum ohne Sie, jetzt ist es durch Ihr Dasein erweitert. Es ist, als hätte sich das Universum



## Wer braucht schon einen Zen-Meister, wenn er einen Hund hat?!

*Ich frage mich, ob es wohl ein chinesisches Sprichwort  
über den folgenden Sachverhalt gibt:  
Der Hund und der Weise sind ununterscheidbar.  
Raymond Smullyan*


Die meisten Tiere sind Meister der Meditation und jede Schildkröte sieht für Vertreter meiner Generation aus wie Yoda, der Jedi-Meister aus Star Wars – nur eben ohne Ohren. Doch die wirklichen Großmeister der absichtslosen Versenkung in den Urgrund des Seins sind für mich Hunde<sup>21</sup>. Weg und Ziel der Meditation fällt bei ihnen ohne jede Anstrengung in eins. An ihnen ist nichts gekünstelt. Auf ganz natürliche Weise sind sie stets gegenwärtig – gleichzeitig offen und fokussiert. Sie sind ganz sie selbst, spielen niemandem etwas vor. Völlig selbstverständlich haben sie ihren Platz gefunden und eingenommen, ohne sich je zu fragen, ob sie gut genug sind, ob sie schön genug sind, ob sie liebenswert genug sind, ob sie vielleicht stören, ob sie das Recht haben, hier zu sein etc. All die Fragen, die viele Menschen umtreiben und die so viel Leid mit sich bringen, sind Hunden gänzlich unbekannt. Wie Raymond Smullyan so treffend sagt, scheinen sie „von morgens bis abends geradezu im Tao zu schwimmen“.

Meditation ist für Hunde nichts von ihrem Alltag Getrenntes, sie haben kein spezielles Sitzkissen, keine Meditationsmusik und keine Räucher-

---

21 Katzenbesitzer und Meerschweinchenliebhaber mögen mir bitte nachsehen, dass ich mich in diesem Kapitel gänzlich politisch unkorrekt auf eine einzige Spezies konzentriere und nicht in jedem Satz versuche, alle anderen Tiere mit einzubeziehen. Sie können das in Gedanken gern machen, ich jedoch konzentriere mich hier auf Hunde, weil ich sie am besten von allen Tierarten kenne und sie für die wahre Krone der Schöpfung halte. Bis auf den Mundgeruch und ihre Neigung sich in Abfällen und halbverwesten Vögeln zu wälzen, versteht sich.





stäbchen. Es gibt auch keinen heiliggesprochenen Hund, dem die anderen alle nacheifern und einem Hund würde es auch NIEMALS einfallen, einen Teil seines Futters einer imaginären Hundegottheit zu opfern. Ganz gewiss nicht!

Hunde sind die einzigen Wesen, die ich in meinem Leben kennengelernt habe, die eine vielzitierte indianische Weisheit verwirklicht haben: Wenn sie liegen, dann liegen sie; wenn sie laufen, dann laufen sie; wenn sie essen, dann essen sie; und wenn sie bellen und spielen und toben und völlig durchdrehen, dann tun sie genau das. Sie sind die absolute Achtsamkeit, absolute Präsenz.

Hunde können unglaublich schnell von Anspannung zu Entspannung wechseln. Eben noch auf der Jagd oder völlig von einem Spiel eingenommen, herumrasende Muskelpakete voller Adrenalin, sind sie im nächsten Moment Könige der Buddhas. Die Muskeln und Nerven entspannt, der Geist leer. Einfach nur da sein, Sonne auf dem Fell, Wind um die Nase, die Augen halb geschlossen. Ohne irgendeine Absicht, ohne irgendein Ziel. Ganz jetzt, ganz hier. Ihre Meditation hat nichts künstlich Sakrales, sie ist das völlige Annehmen des jetzigen Moments ohne Zweck oder Gedanken an einen Nutzen. Augenblick reiht sich an Augenblick, immer wieder neu. Mal wirft jemand einen Ball, mal nicht. Mal geht man in der Sonne spazieren, mal regnet es und man wird nass. Die Dinge sind so wie sie sind und werden nicht durch gedankliche Erwartungen verstellt oder getrübt. Hunde können jetzt tief versunken meditieren und im nächsten Moment hinter einem Ball herjagen ohne dabei jedoch ihre Meditation unterbrechen zu müssen. Sie wechseln einfach in einen aktiven Meditationsmodus und sind in diesem dann völlig präsent. Sie müssen sich selbst nichts erklären und erst recht nicht anderen. Hunde benötigen keine Bekenntnisse, die ihr Ego strukturieren und die sie anderen gegenüber verteidigen müssen. Zwar gibt es Hunde, die am liebsten *Royal Canin* fressen, doch spielen sie trotzdem ohne zu zögern mit einem Artgenossen, der *Eukanuba* bevorzugt. Sie müssen denjenigen mit anderen Vorlieben weder bekehren noch ablehnen, und sie planen auch nicht, ihn aufgrund seiner Andersartigkeit einzusperren oder umzubringen. Einer Dogge ist es auch nicht peinlich, mit einem





Yorkshire-Terrier gesehen zu werden, und zwei gleichgeschlechtliche Hunde haben kein Problem damit, sich einen Schlafplatz zu teilen<sup>22</sup>.

Wir können also viel von Hunden lernen, vor allem aber ihren natürlichen Zugang zur Meditation. Auch wir müssen kein großes Brimbamborium veranstalten, keine spezielle Zen-Kleidung anlegen und uns mit exotisch klingenden Mantras in Stimmung bringen. Wir können ganz spontan im gegenwärtigen Augenblick ruhen, ins Jetzt hineinfließen und einfach sein. Geist und Sinne nehmen unmittelbar wahr, ohne sich von Intellekt oder Emotion in die eine oder andere Richtung reißen zu lassen. Eine innere Stille breitet sich in uns aus, in der die Schönheit wohnen kann.

---

<sup>22</sup> Wenn ich mir all diese Eigenschaften von Hunden ansehe, wundert es mich sehr, dass es im Bible-Belt der USA überhaupt Hunde gibt.

